AMOR SENSIBLE

REFLEXIONES DE UNA PAS

PERSONA ALTAMENTE SENSIBLE

José Escalera

Autor de
«¿A qué huele aquí?
Anecdotario de una PAS»

AMOR SENSIBLE

Reflexiones de una P.A.S.

José Escalera

Primera Edición: febrero, 2024
© José Escalera, 2024
www.joseescalera.com
Recursos gráficos: Freepnglogos; Vecteezy.
Revisión: Antonio de la Cruz.
Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística, científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Dedicado a mi padre, José Escalera (1943-2023). Ahora te quiero sabiendo quién soy. Gracias por todo.

Gracias a Nuria Paniagua, por ayudarme en el proceso de creación de mis dos libros sobre la alta sensibilidad y, en especial, por su paciencia a la hora de atender y responder a cada una de mis preguntas.

Gracias a Antonio de la Cruz, por ofrecerme su apoyo y ayuda incondicionales cuando más lo necesitaba y enseñarme que las fronteras quedan lejos. Nos queda mucho viaje.

Contenido

Introducción
¿QUÉ ES EL AMOR?
LAS RELACIONES AMOROSAS
DE LOS NIÑOS QUE AMARON EL AMOR
APRENDIENDO EL AMOR
EL ENAMORAMIENTO
PAS Y AMOR
LA ANTICIPACIÓN
PROTAGONISTAS SIN GUIÓN
EL PÉNDULO EMOCIONAL
SIENTO, LUEGO RAZONO
TENGO PAREJA, ¿AHORA QUÉ?
EL VIAJE A NINGUNA PARTE
RUTINAS SÍ; LO MISMO, NO.
DECIDE TÚ, ME DA IGUAL
EL SANTUARIO DE LAS MEDIAS VERDADES
HABLAMÉ, QUIERO ENTENDERTE
NADIE ME ENTIENDE
EL AMOR ES COSA DE DOS
LA CARA B DE LA HONESTIDAD
LO QUE DESEO, QUIERO Y ME CONVIENE
DEPENDENCIA EMOCIONAL
RELACIONES SANAS, INGRATAS, INSIUSTANCIALES Y TÓXICAS
CONCLUSIONES
SOBRE EL AUTOR
OTRAS OBRAS DEL AUTOR

Introducción

La palabra sensibilidad se refiere a la capacidad de sentir; dicho de otra forma, es la capacidad de experimentar sensaciones producidas tanto por estímulos externos, que llegan al cerebro a través de los sentidos, como por factores internos. Una persona será más sensible cuanto más intensa sea la percepción de las sensaciones y cuanto más profundo sea su procesamiento. La consecuencia de sentir tales sensaciones externas e internas son los sentimientos, que producen un estado afectivo del ánimo. Cuanto más intensa y profunda sea la percepción, más intensos serán los sentimientos que generen.

Si amar es el sentimiento de afecto que se tiene por una persona o una cosa, y que nos inspira buenos deseos, no es difícil imaginar cómo sienten el amor las personas altamente sensibles. Y si se trata de amor romántico, entendido como la atracción que genera la necesidad de compartir la vida con la persona amada, mayor es la huella emocional y afectiva que deja en una persona altamente sensible.

Ahora bien, dicho esto, ¡cuidado!: esto no significa que las personas altamente sensibles amen más y mejor que las demás o que amen con más calidad; no influye ni decide el modo en que otros nos aman; no significa que la persona altamente sensible sea mejor pareja, amante, amigo o compañero; y, por supuesto, no debe tener como consecuencia que la persona altamente sensible termine por adaptarse al amor que otros sienten o al modo en que otros lo manifiestan, porque es lícito amar tal y como uno siente que ama, aunque haya personas a las que les resulte incomprensible o manifiesten que no entienden el alcance de las emociones que genera el amor en las personas altamente sensibles.

Por tanto, y para tenerlo presente durante la lectura del presente libro, hay que establecer premisas:

Primera: Entre el amor que siente la persona altamente sensible y el modo en que lo gestiona, lo expresa y lo vive, puede existir una enorme distancia no siempre positiva, beneficiosa o constructiva.

En el mundo interior de una PAS enamorada se produce una auténtica metamorfosis, de la que nacerán nobles ideas y apasionadas emociones que harán ebullir los sentimientos; pero eso no significa que la PAS tenga siempre las herramientas adecuadas para ordenar y gestionar esas profundas emociones. Por cada sentimiento que generen los estímulos externos e internos que desate el amor, entrarán en juego elementos derivados del rasgo que pueden crear una enorme fractura o distancia entre lo que se siente y lo que se vive. Del mundo de las ideas de una PAS, al mundo real y tangible de la vida diaria puede existir una enormísima distancia, y la lucha de la PAS consistirá

en evitar que tal distancia sea insalvable, lo que casi nunca es fácil.

Segunda. La alta sensibilidad no explica todos y cada uno de los problemas con los que deberá enfrentarse una persona altamente sensible que vive una relación amorosa.

La alta sensibilidad no supone, por sí misma, un problema para desenvolverse en una relación humana del tipo que sea, incluida la amorosa. En todo caso, incide en el modo en que se siente lo que nos ocurre; pero no tiene por qué determinar lo que hacemos, pensamos o actuamos. Bien es cierto, a pesar de ello, que algunos de los problemas más farragosos, incluso aunque no sean los más graves, pueden tener su origen en el rasgo y provocar distanciamientos, desilusiones y desencantos, pero no porque se tenga el rasgo de la alta sensibilidad, sino porque no se gestiona adecuadamente. Lo contrario sería tanto como decir que una persona alta, de dos metros de estatura, será inevitable que se dé con los quicios de las puertas, cuando en realidad solo se dará si no se agacha; es decir, por no saber gestionar su propia altura y no atender al lugar que ocupa en el espacio.

Tercera. Amar es un sentimiento que tiene su génesis en la atracción que sentimos por otra persona; por tanto, amar es una experiencia individual e íntima.

Si ese amor es correspondido por la persona amada se creará una sinergia, una conjunción de inquietudes, sentimientos y apetencias comunes, porque ambos individuos confluirán en las experiencias individuales de amarse el uno al otro en el mismo espacio y tiempo. Pero eso no significa que formen una entidad con sustancia propia que sea algo distinto de los dos sentimientos individuales que la conforman. A veces, las personas altamente sensibles tienden a confundir los planos y a mezclar conceptos que diluyen las líneas divisoras de la individualidad, lo que puede corromper la naturaleza de una relación sana hasta convertirla en terreno intransitable.

La empatía puede lanzar a las PAS hacia las mentes ajenas, como exploradores enviados a reconocer terrenos ignotos en la mente del otro, empujándolas a extraer conclusiones, pero olvidando al otro en el proceso, cuyas manifestaciones sobre lo que piensan o sienten pueden obviarse sin valoración si contradicen las conclusiones a las que llega una PAS tras valorar la información recogida por su empatía y capacidad de observación. Esto, que supone un modo de relacionarse con el mundo muy propio de las personas altamente sensibles, y que nos hace cometer errores de apreciación sobre algunos aspectos de las motivaciones ajenas, puede ser un obstáculo para la dinámica natural de una relación amorosa (romántica o de cualquier tipo), que implica, como mínimo, a dos individuos.

Cuarta. Los ejes complejos e interrelacionados en torno a los que girarán la mayoría de las dificultades que encontrará una PAS cuando

trate de vivir con plenitud una relación amorosa serán: **la empatía, la asertividad, la idealización y la anticipación**.

La injerencia de la **empatía** y la **asertividad** en la vida diaria de una PAS va ramificando todo un entramado de ideas, pensamientos y actuaciones que pueden suponer un verdadero atasco personal que incidirá sobre la fluidez de la relación y sobre la imagen que el otro tendrá o se irá haciendo de nosotros. Como veremos, el equilibrio necesario y la dimensión justa que deben tener la empatía y la asertividad para que la relación con los demás sea funcional y ajustada a criterios de convivencia y respeto, más aún si se trata de una relación íntima, es muy difícil de conseguir para según qué personas altamente sensibles. De momento, quedémonos con que no es imposible, incluso aunque esa sea la sensación del lector altamente sensible que haya tenido malas experiencias o que sienta que, de alguna forma, nunca podrá disfrutar con plenitud de sus relaciones con los demás.

En cuanto a la **idealización** y la **anticipación**, jugarán un papel decisivo en el modo en que actuaremos y, sobre todo, en lo que esperaremos recibir del ser amado. Las PAS tienen, por regla general, una aspiración abstracta, indefinida e inagotable, que funciona como un motor que las impulsa muchas veces hacia ninguna parte, pero de la que no se pueden desprender. Esa aspiración indefinida y abstracta, que las hace inconformistas y obstinadas, es como una lluvia torrencial frente a la que necesitan un enorme paraguas que no tienen o que, aun teniéndolo, se atasca y no se abre. Las PAS tienden a idealizar cómo deberían ser los demás, cómo deberían ser las cosas y sobre cómo deberían suceder los acontecimientos. Eso las lleva a una anticipación preventiva e involuntaria, que muchos relacionan con cualidades instintivas inexplicables (una creencia de las muchas que enfangan la comprensión de lo que ocurre) de lo que sucederá y de lo que debería suceder. Tal anticipación genera un mapa mental sobre los hechos que ocurrirán; sobre las motivaciones ajenas; sobre la cronología de los acontecimientos y su calado; sobre los pensamientos que motivarán a los demás para actuar de uno u otro modo. Lo cierto es que, cuando la realidad se manifiesta en toda su dimensión tangible, casi nunca coincide con lo anticipado. Por tanto, como primer paso para la materialización de sus pensamientos y sentimientos amorosos, las PAS deberían aprender a ejercitar el control sobre el pensamiento anticipatorio. Que pienses que algo va a ocurrir, que sientas que es inevitable que ocurra, no significa que termine ocurriendo.

La anticipación es tramposa. Funciona como un mecanismo que nos hace creer que podemos garantizar de antemano cuáles serán las experiencias, sensaciones y emociones que tendremos y cómo estas

deberán parecerse, porque así lo necesitamos, a la idealización que hemos construido de las mismas. En realidad, lo que la PAS desea controlar con esa anticipación es el impacto emocional desmedido que suelen producirles los desencantos y los contratiempos; pero lo cierto es que el modo en que se manifiesta tal anticipación, mediante un entramado preventivo de respuestas y actitudes, es demasiado complejo, incierto y difuso como para contribuir a una mayor fluidez de la vida cotidiana.

Quinta. Para acercarme a lo que yo creo que es el amor en el mundo de las PAS partiré de deducciones lógicas y racionales según mi entender; según las explicaciones que me doy de mis experiencias; según las referencias de terceros que así me lo han manifestado, y según las lecturas acumuladas. Pero nadie debe tomarse este libro ni mis conclusiones como un ensayo teórico sobre el amor; esto sería una pretensión absurda e imperdonable por mi parte.

Por ello, más vale que sea honesto desde un principio y manifieste con sinceridad que desconozco con exactitud lo que es el amor. Sé lo que significa, lo he sentido, he visto cómo otros lo sienten y conozco el poder inmenso que tiene para transformar vidas; he visto cómo, en efecto, mueve montañas, pero también cómo las destruye. Para mí, es indiscutible que se trata de una fuerza inconmensurable y universal. Pero, más allá de esa afirmación, realmente ¿sabe alguien qué es el amor?

Tan cierta como esta premisa es que todos, a lo largo de nuestra vida, experimentamos el amor más de una vez y en muchas de sus manifestaciones. Amaremos a nuestros padres, hermanos, amigos, mascotas, posesiones materiales vinculadas a experiencias o emociones profundas y, en general, a nuestros iguales, entendidos éstos como un conjunto indefinido de personas sobre las que proyectamos nuestros valores y que nos hacen sentir pertenecientes a una colectividad, desprendiéndonos así del vértigo del aislamiento y la soledad. También se ama la naturaleza, el deporte, la música, el arte, el conocimiento, etc. Esta realidad experiencial sobre el amor, que todos vivimos en mayor o menor medida, nos concede al menos, como seres racionales, el derecho a intentar explicarnos en qué consiste y cómo funciona más allá de su consabida naturaleza química. Y, por supuesto, en lo que se refiere a las PAS, tenemos el derecho a entender por qué también en los asuntos del amor nos sentimos distintos a los demás y a intentar averiguar, con mayor o menor tino, si tales diferencias existen realmente. Tenemos derecho a preguntarnos si una mayor sensibilidad conlleva también mayor capacidad de amar o si, por el contrario, solo nos afectan los aspectos negativos del rasgo sin que nada positivo nos traiga ser más sensible en lo referente al amor.

Aunque expuestas con trazo grueso, las premisas planteadas me

sitúan, y espero que también al lector, en el punto de salida del viaje que les propongo por la mente, los pensamientos, las actuaciones, los deseos, las frustraciones y los desengaños de las personas altamente sensibles cuando se enamoran o cuando creen haberse enamorado (que esa es otra cuestión importante que también trataremos)

Así que, si eres PAS, y no puedes evitar que las pequeñas frustraciones indefinidas y sin causa concreta se solapen con el disfrute y se mezclan con las alegrías, hasta el punto de que tienes que andar siempre reajustando tu medidor de satisfacción para no acabar colapsando o decepcionada; si eres PAS, y sientes que, algunas veces, no has podido evitar vivir situaciones de dependencia que, aunque no sean del todo negativas o tóxicas, tiñen tus relaciones de una cierta inestabilidad y te exigen un grado de tolerancia mayor del que soportas para no perder la poca o mucha estabilidad alcanzada; si convives con una PAS (seas o no PAS), y percibes que no terminas de construir del todo la relación del modo en que te gustaría, por estar sometida la misma a vaivenes emocionales (no todos negativos) que traen causa de la intensidad sensitiva y emocional de tu pareja (o familiar), este libro puede ayudarte a entender cuál es el «mundo mitológico» (si se me permite la expresión) en el que viven las PAS sin ser conscientes, y cómo producen y construyen sus proyecciones y distribuyen los roles de pareja o familiares guiados por su sentido del orden y condicionados por la intensidad y profundidad de sus sentimientos. A esta búsqueda del equilibrio entre emociones, sentimientos y realidad; entre deseos y su materialización, dedican las PAS mucha energía vital, convirtiéndose inevitablemente en protagonistas de grandes aventuras vitales, repletas de emociones vividas como únicas y de experiencias sentidas como irrepetibles gracias a su personalísima visión de la vida.

Para concluir, quiero aclarar que el presente trabajo es una reflexión personal. Un ensayo encaminado a ordenar ideas y conclusiones observacionales e intelectuales. Incluiré anécdotas y ejemplos si contribuyen a una mejor comprensión, pero, en su conjunto, todo lo que el lector encontrará será fruto de mis lecturas, de mi experiencia, de mi relación con otras personas altamente sensibles, y de conversaciones con lectores de mi primer libro sobre el tema de la alta sensibilidad. No tiene este trabajo vocación científica ni podría tenerla. La ciencia de la Psicología todavía tiene un largo camino que recorrer en la investigación del rasgo. Solo pretendo señalar cómo ve una persona altamente sensible la relación entre las PAS y el amor y cómo esta puede determinar el devenir de una relación amorosa. Sin duda, también son aplicables a las relaciones que las PAS mantienen en su entorno, pues, al fin y al cabo, el amor romántico es solo una manifestación del amor y cada uno ama a quien quiere, como quiere y

hasta donde quiere.

1. ¿QUÉ ES EL AMOR?

Pronóstico leve

> «Considere, señora, que el amor nace y se engendra en nuestros pechos, o por elección o por destino: el que, por destino, siempre está en su punto; el que, por elección, puede crecer o menguar, según pueden menguar o crecer las causas que nos obligan y mueven a querernos».
>
> Miguel de Cervantes (1547-1616). Los trabajos de Persiles y Segismunda, Libro segundo, Capítulo VI.

Describir con certeza en qué consiste el amor es una tarea titánica y frustrante, porque cualquier definición o concepto que tratemos de corporeizar dejará fuera la mayoría de la multiplicidad de matices que lo conforman. Todos sabemos o, en el peor de los casos, intuimos, en qué consisten y cuáles son los sentimientos, emociones y sensaciones que relacionamos con él con mayor o menor relevancia o intensidad. Si leemos la definición de la Real Academia de la Lengua, descubriremos una primera acepción generalista que parte de una premisa que parece justificar su existencia en la propia insuficiencia de quien lo siente: «Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser». Por tanto, el amor es un sentimiento fuerte, intenso e inevitable que nos empuja por necesidad a buscar un encuentro con otros seres vivos con los que relacionarnos y establecer vínculos afectivos.

La etimología de la palabra amor, que nos lleva a las lenguas indoeuropeas y al latín *amare*, ya nos significa la más espontánea y poderosa unión con otro ser, pues se refiere al amor que un hijo siente por su madre, relacionado con la necesidad de ser amado por esta, y que proviene de la voz infantil para llamar a la madre, *amma*. Ese impulso que nos lleva a acercarnos por necesidad vital a otros seres vivos y establecer lazos afectivos con ellos, más allá de toda manifestación filosófica o artística, es la razón misma del amor. Cualquier explicación científico-neurológica o cualquier análisis antropológico, psicológico, social o cultural que se quiera realizar sobre la dimensión del concepto del amor debe, inevitablemente, partir de la premisa expuesta. Es un hecho que el amor nos mueve hacia otro seres vivos con la intención de establecer lazos afectivos duraderos que nos hagan sentir queridos, aceptados y unidos a lo que está fuera de nosotros.

Esta **primera acepción**, para una persona altamente sensible, ya supone un primer escollo en el camino. Claro que, como todas las personas, las PAS sienten ese impulso de unión con los demás, tanto en el entorno familiar como en el social. Pero al tratarse de una

necesidad vital conformada por impulsos inevitables que nos mueven a una acción, las PAS se verán condicionadas por su rasgo en la toma de muchas de las decisiones que hacen falta para ponerse en marcha. Para entender la intensidad con las que las emociones y sentimientos van dando forma en las PAS al concepto del amor y sus implicaciones, nos acercaremos en el siguiente capítulo a la infancia de las PAS y a los elementos que contribuirán a definir interiormente y de forma muy subjetiva lo que es el amor y cómo debe tomar forma y cuerpo.

La **segunda acepción** de la Real Academia de la Lengua es la siguiente: «Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear». Si el amor que se define en la primera acepción fuese el género, esta definición sería la especie. Habla del amor como manifestación de un sentimiento que se proyecta y se dirige hacia una persona concreta. Aquella misma necesidad que nos impulsa a relacionarnos afectivamente con los demás tiene ahora una connotación subjetiva mucho más fuerte, centrada en un individuo; ese impulso nos lleva a querer llegar más lejos en esa unión con el otro: queremos que nos complete, que nos alegre, que nos de energía, que nos lleve a la convivencia, a la comunicación fluida y a la creación. Ahí es nada.

Cuando nadamos en las aguas de esta segunda acepción todo se complica. Buscamos que otra persona reciba y sienta, al tiempo que nos devuelva, un **afecto profundo**, un esmerado cuidado, personalizado, individualizado, detallista. Es como si ese impulso de necesitar a otro implicase ahora el deseo de cuidarlo, de protegerlo y de velar por su bienestar más allá incluso de lo que el otro pueda demandarnos, y de recibir a cambio lo mismo. Además, querremos alcanzar un **grado elevado de conexión emocional** con el otro que nos brinde un entorno seguro que implique una cordialidad fluida; comprensión mutua para con las diferencias e idiosincrasias; una empatía que permita compartir emociones y experiencias sin miedo a ser juzgados.

Por supuesto, querremos que esa **atracción recíproca**, que nos llevó a buscar al otro y a ser aceptados, perdure en el tiempo y se desarrolle a muy diversos niveles. También, entre otras muchas cosas, querremos encontrar en el otro el más puro **altruismo**, ofreciendo el nuestro a cambio, que supone estar dispuestos a sacrificar ciertos aspectos de nuestra individualidad en pro del bienestar del otro. Es fácil deducir que los elementos en juego, las ramificaciones que tiene ahora el concepto de amor cuando se manifiesta entre dos personas que se lo profesan mutuamente, son tantos y tan complejos, tan repletos de matices, y pueden dar vida a una casuística tan rica en marcadores determinantes del rumbo de una relación, que lo normal

es que los problemas se multipliquen y acumulen en cuanto se inicien la andadura en común.

Para las PAS, si tuviésemos que establecer criterios que pudieran ser aplicables a todas ellas en lo referente al concepto mismo del amor en esta segunda acepción, y que nos permitieran entender qué dificultades añadidas supone, me centraría en la idealización, asertividad, anticipación y empatía, como ya comenté en la introducción y que cuyas implicaciones iremos desarrollando. Lo que debería ser la relación se va fraguando en la mente de una PAS mucho antes de que la relación se ponga en marcha; de hecho, es probable que se fraguara en la primera juventud y que las personas que lleguen a lo largo de la vida a ocupar el lugar de la persona amada, deban sin saberlo ajustarse a un esquema finiquitado años atrás en la mente de la PAS. Dicho esquema, elaborado mediante la depuración de ideas y sentimientos vividos y sufridos con intensidad, será fruto de una anticipación con tintes idealizados de lo que se espera de otra persona. Y en ese esquema habrán jugado un papel fundamental los elevados conceptos de justicia, igualdad, prudencia, moderación, pasión, colaboración, sacrificio, compromiso con los que las PAS conviven a diario en el interior de sus mentes sensibles.

Uno podría pensar que ese esquema es imposible de cumplir; que uno puede diseñar a una persona hipotética en su mente y pretender que la realidad nos lo ofrezca cuando nos apetezca o queramos una relación. Las PAS solo son conscientes de ello a nivel racional. Por eso, más de una vez iniciarán relaciones dejando de lado toda esa anticipación e idealización del otro y de lo que es una relación, para embarcarse en relaciones que satisfagan ese primer impulso de esta acepción del amor; es decir, sentirán el impulso y la necesidad de buscar otra persona con la que compartir todo lo que supone el amor con la misma intensidad que sienten que debe cumplir ciertos requisitos, tanto la persona como la relación que se pone en marcha. Como ambas cosas será imposible en la mayoría de las ocasiones, es probable que muchas relaciones fracasen, porque el primer impulso de acercarse a otro es individual, no necesita del otro para materializarse, pero el segundo, el que da forma mental a la idealización, sí necesita al otro. Y no siempre se detecta que el otro no cumple con el esquema inicial. Y, aunque se detecte, el impulso de mantener una relación con otro ser humano es más fuerte, al principio, que la necesidad de satisfacer el esquema mental previo y anticipado.

Pero vendrá después el problema, cuando la relación comience su camino, cuando la PAS irá elaborando instintivamente decenas de estrategias, muchas motivadas por un autoengaño funcional, para que la relación funcione. Dejará de lado elementos de juicio vinculados y condicionados por su rasgo que le harán pagar un alto precio

emocional, al tratar de desvincular la realidad de lo que siente y dejando de utilizar o utilizando mal herramientas clave para que una relación llegue a ser equilibrada y paritaria, como son la asertividad o la empatía, y dejando que la anticipación de estrategias erróneas para que la relación funcione ocupen más tiempo del que debería, incluido el tiempo que debería dedicarse al autocuidado y al cumplimiento de los propios anhelos y expectativas personales. Iremos desgranando algunas de estas afirmaciones en los siguientes capítulos.

La **tercera acepción** de amor atiende al aspecto más subjetivo: «Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo». Un sentimiento es el resultado de experimentar sensaciones, tanto por causas externas como internas. Aquí sí que entramos de pleno en el mundo de las Personas Altamente Sensibles, porque si se caracterizan por algo es por la imprimación que dejan en ellas las experiencias; por la profundidad de la huella que genera tanto las emociones y sensaciones externas, como las internas o derivadas de sus propios procesos mentales. Estamos ahora, por tanto, en el mundo de lo subjetivo, que definirá el marco donde se desenvolverá ese sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo. La manera de dirigir las emociones que producen ese sentimiento de afecto estará muy condicionada por el modo en que se haya aprendido a gestionar las sensaciones y con las ideas de referencia con las que, de forma inconsciente e inevitable, asocie la PAS cada vivencia. Dicho de otro modo, el sentimiento de amor hacia otra persona habrá nacido de un modo particular de escudriñar comparativamente los elementos de la realidad.

Imaginemos, para entenderlo, que un hombre o una mujer joven y altamente sensible, de veintipocos años, siente una especial atracción por otra persona. Viene de tener experiencias previas que no han sido del todo satisfactorias. Por esa persona, a la que todavía no conoce en profundidad, solo siente una indefinida y abstracta atracción, que no tiene por qué ser física. Lo normal sería que se dejase llevar por esa emoción inicial que siente cuando está con esa persona y que dejara que los sentimientos fueran apareciendo de forma espontánea. Pero lo cierto es que una PAS puede caer en la valoración errónea de sus propios sentimientos hacia esa persona, porque la intensidad con la que se manifiesta en su interior cada emoción sentida es mayor que el poso que tal emoción dejará, mientras que los sentimientos que irá generando terminarán siendo más fuertes que la emoción que les dio vida. Dicho de otra forma, la emoción de creer haber reconocido en otro a una persona que despierta su interés tendrá un impacto mayor en una PAS que en alguien que no tenga el rasgo, porque esa emoción, esa sensación inicial, tenderá a transformarse en sentimientos nuevos o alimentar sentimientos ya existentes, tengan o no que ver con esa

persona, que son más profundos que la suma de las emociones iniciales. Así las cosas, cuando esas emociones producidas por el hecho de ver o pensar en el otro se repitan en el tiempo se irán confundiendo con los paralelos sentimientos previos que ya estaban asentados en la psique de la PAS mucho antes de tener la experiencia. Ese conjunto de sentimientos profundos es como un imán que fuese buscando algo que atraer. En cuanto alguien o algo tiene en apariencia las características requeridas para que los sentimientos se enciendan o desplieguen sus necesidades, la PAS se dejará llevar por la euforia que le producirá poder darles forma material y descargarse de ellos cuando vayan cobrando vida.

Y esta sucesión de fenómenos emocionales y sentimentales se desarrollan, en un estadio previo y durante la relación, sin necesidad de que el otro aporte nada para ello. Se trata de un aspecto de la necesidad de amar que nace y se desarrolla de forma subjetiva y desconectada de la acción de amar y desconectada del otro. El problema puede venir cuando el modo en que se gestionan esos sentimientos no es el más beneficioso para la PAS. Tiene que ver con aquello que hemos aprendido que es el amor, mezclado con aquello que queremos creer que es el amor, junto con aquello en que nos hemos empeñado racionalmente que sea. Todo eso conforma un filtro denso a través del que la PAS hará pasar todas sus percepciones externas e internas, que dejará pasar solo aquello que alimente la satisfactoria sensación de estar viviendo el amor en plenitud, mientras que todo lo desechado se acumulará sin remedio, hasta que el contendor de emociones y sentimientos apartados y filtrados rebose y dinamite el ánimo, la autoestima, la relación y el equilibrio.

La razón de todo esto se encuentra en el modo en que las PAS aprenden a sobrevivir desde pequeños con su rasgo a cuestas. La exaltación de las emociones, que los hace parecer a veces excesivamente eufóricos, motivados y cansinos, se alterna con la calma contenida, la abstracción y una leve disociación que los desconecta de lo más inmediato. Esa fluctuación de estados de ánimo, que no llega a ser dicotómica, pero sí desconcertante para los demás, los hace esforzarse en exceso para conseguir algo que debería ser natural: socializar de modo eficaz. No es que las PAS sean antisociales, ni mucho menos; es solo que resulta difícil que las personas que conforman su entorno estén a la altura de su sentido de la justicia, el equilibrio, la verdad, la honradez, etcétera. Todo lo que para otros es fluido y fácil de encajar con las propias emociones, resulta trabajoso para las PAS. Y eso les habrá pasado en su entorno familiar, escolar y laboral. Corresponder a una PAS es difícil, porque su nivel de exigencia para con los demás siempre será mayor de lo que en apariencia pueden dar a cambio, a pesar de que esto que darán

sobrepasará sin duda lo que reciba, porque una vez que se entregan a una causa son confiables y leales. El escollo está, precisamente, en los astros que tienen que alinearse para que esto ocurra. ¿Qué causa merece la pena? ¿Qué actividad merece una entrega tal que suponga un sacrificio enorme desde el punto de vista emocional? ¿Qué será aquello o quién será la persona que consiga que salga de la zona de confort y se desprenda de sus rutinas? ¿Qué circunstancias se tienen que dar para que quite el filtro y se muestre tal y como es y, por tanto, proyecte la imagen adecuada que atraiga a la persona que realmente pueda llegar a quererla tal y como es?

En ese sentimiento de afecto y entrega hacia algo o alguien de la tercera acepción de la palabra amor ya está escrito el ADN de las querencias, preferencias, apetencias, gustos y aspiraciones de la PAS. Como un código que debiera ser leído con claridad por el otro, la PAS ya ha puesto en esos sentimientos de afecto todo lo que anhela en la vida. Y aquí viene el segundo problema grave. Eso que cree anhelar en la vida está condicionado por aquello que cree que son sus límites. Y esos límites vienen determinados por el modo en que se le ha enseñado y/o ha aprendido que merece ser amado. Las señales que ofrezca al mundo con su actitud y sus declaraciones de cualquier tipo, sobre sus sentimientos, gustos, querencias y preferencias, ya las habrá hecho pasar por el filtro del que hablaba antes, de modo que las aspiraciones reales, los gustos y apetencias, el tronco argumental mismo de la propia existencia y de los más íntimos anhelos, quedarán apartados de esas señales, excluidas temporalmente, en pro de ser lo que los demás esperan y, muy especialmente, lo que la PAS espera poder ser para desenvolverse con lo que considera que es una normalidad de la que no disfruta. Ni que decir tiene el desastre en que se convertirá cualquier relación amorosa cuando las premisas son estas.

Esta actitud inicial, que determinará el modo en que tal sentimiento hacia el otro se manifieste en la realidad, encontrará herramientas para sustentar la apuesta hecha. Así, con la empatía, la PAS podrá superar las barreras que encuentre en el otro, porque las disculpará en su fuero interno, poniéndose para ello en el lugar del otro antes que en el propio. Con la empatía se justificará a sí misma su propia falta de asertividad, que podría ser un estorbo en el deseo de que el sentimiento de afecto que siente por el otro se complete o sea correspondido. Con la anticipación, con la que podrá descartar aspectos de la propia personalidad o de las propias necesidades para que no se inmiscuyan en el proceso de enamoramiento.

La **cuarta acepción** de amor según la Real Academia es: «Tendencia a la unión sexual». Sin duda, esta necesidad se confunde con la idea misma de amor, porque no dejan de ser caras de una misma moneda y

suponen un elemento tan importante como los demás. Creo, honestamente, que sería difícil establecer unos criterios sobre esta materia que fuesen aplicables a todas las PAS. Es probable que algunos elementos fueran distinguibles en muchas de ellas, como la necesidad de conocer a la otra persona, al menos lo suficiente para que se ponga en marcha la maquinaria empática. Lo que sí parece es que, si hablamos del sexo en el contexto del amor o como manifestación de la unión entre dos personas que se aman o en la que, al menos una, ama a la otra, las PAS implicarán en el proceso las mismas emociones y sentimientos que pondrían en cualquier otra actividad realizada con su pareja: dedicación, atención, compromiso, empatía, etcétera. Y, por el motivo antes explicado, muchas de las circunstancias personales por las que atraviesa una PAS pueden afectar a dicha necesidad de satisfacer una unión sexual con otra persona.

2. Las relaciones amorosas

¡Tenemos química!

«La ausencia de un beso, del contacto físico y de la retroalimentación constante de ver el rostro de una persona amada disminuye la liberación de oxitocina, dopamina y noradrenalina en el cerebro de la pareja. La ausencia no combina con el amor».

«Amor y desamor en el cerebro», de Eduardo Calixto.

La química del amor

Sentir atracción por otra persona es un proceso complejo, en el que se solapan factores biológicos, psicológicos y ambientales. La persona que se encuentre en esta fase sentirá una amalgama de emociones diversas, que pueden llegar a inquietarla y alterar su estabilidad temporalmente. Puede que sienta inquietud, nerviosismo, cierto grado de ansiedad y euforia (o preocupación), que sufra episodios de sudoración de manos, palpitaciones, insomnio y pérdida de apetito (o lo contrario). Estos síntomas pueden aparecer todos o solo algunos, pero constituyen la manifestación física inicial, y su explicación hay que buscarla en los procesos químicos. Si lo observamos desde una perspectiva científica, es un proceso químico complejo que produce en nuestro cuerpo un conjunto de reacciones en las que están implicadas hormonas y sustancias varias que salen de los nervios y de las glándulas y que pasan al torrente sanguíneo. Estas reacciones químicas explican la sintomatología fisiológica, como la inestabilidad, el balbuceo, las alteraciones del sueño, debidas todas ellas a un pasajero desequilibrio hormonal que dispara tales sensaciones. Las sustancias implicadas, entre otras, son la adrenalina, la noradrenalina, la serotonina, la feniletilamina, la dopamina, la oxitocina y la vasopresina. Sin entrar en profundidad en la causa de estos síntomas, que no es objeto de las reflexiones que quiero compartir, es evidente que, mucho más allá de la química, el modo en que se produce la atracción por otro ser humano que puede llevarnos al amor sigue siendo un misterio insondable.

A pesar de que la química nos interese menos en este momento, no debemos olvidar que lo que desencadena la producción de todas esas sustancias químicas no es al azar o el capricho aleatorio de nuestra naturaleza, y esto sí que puede ser relevante. Lo que nos lleva a esa fase tiene que ver con los sentidos y con la impresión que lo que percibimos deja en nosotros, así como con el modo en que nuestro cerebro relaciona lo que percibe con los deseos que atesora y los recuerdos que han ido conformando su «base de datos» de sensaciones y emociones.

La necesidad que sentimos de acercarnos a otras personas y establecer lazos afectivos de compromiso y mutuo cuidado es

especialmente intensas cuando se siente por la otra persona una atracción física y emocional. Esto produce una inevitable euforia inicial, que se perpetuará en la medida en que se vayan cumpliendo las expectativas, y una sensación de felicidad fácilmente reconocible por su diferencia con otras muchas sensaciones que la producen. En esta fase, que puede durar poco o mucho tiempo, según donde se sitúen los criterios y lo que se entienda por tal, la persona tenderá a pensar muy a menudo en la otra persona, a necesitar su presencia y compañía, a conocer al otro en profundidad, a compartir intereses. Y, en una primerísima fase, pueden darse síntomas fisiológicos, que han sido estudiados por la ciencia, y que incluyen, entre otros, aumento de la frecuencia cardiaca en presencia del otro o con su recuerdo, estado de alteración y nerviosismo indefinido cuando se piensa en la persona amada o cuando se va a su encuentro o se está en su compañía, y, finalmente, tendencia a la idealización, ya que resaltarán y se atenderá con más energía y dedicación aquello que se consideren cualidades positivas del otro.

En esta fase muy inicial de la atracción por el otro, las PAS pueden sentirse en medio de un verdadero campo de minas emocional. Se puede encontrar en una encrucijada, un cruce de caminos que la puede llevar tanto al desprecio de las sensaciones como al rechazo de lo que siente; tanto al deseo sexual como al enamoramiento romántico. En esta fase se contienen y desarrollan todos los aspectos más ingobernables de la alta sensibilidad, que pueden desembocar en resultados emocionales e intelectuales muy diversos y dispares entre sí. Todo se siente con una extrema intensidad y se magnifica sobremanera. Pero es importante poner el dedo en una cuestión clave: el cerebro de una PAS se comportará de maneras imprevisibles en cada fase de esta tormenta inicial. Debido a la intensidad con la que se generan los pensamientos en las PAS, pueden tomar cuerpo creencias personales que los hagan cobrar presencia, forma y vida como si fueran sentimientos reales.

Y a eso, sumemos la voluntad con la que la PAS querrá imponerse a sí misma. Puede llegar a querer enamorarse; convencerse desde la voluntad de hacerlo. Esto puede resultar tan sencillo como fácil puede resultarle entristecerse, alegrarse, disfrutar, saturarse o lamentarse. Sé que no son posibles las comparativas, pero ahí es donde, a mi juicio, se producen las confusiones más graves. La atracción hacia otra persona puede terminar condicionada por todo lo dicho anteriormente sobre los códigos que se proyectan en los demás y que requieren una respuesta en el otro, que será la que sirva para activar los sentimientos, incluso cuando no son reales. Con la misma intensidad, las PAS pueden darle forma y contenido a creencias y pensamientos destinados a cubrir necesidades subjetivas que se presentan como

urgentes, con la misma fuerza y emotividad que, al mismo tiempo, dará igual importancia a creencias y pensamientos que reforzarán lo contrario.

¿Cómo saber si debo empezar una relación?

Las relaciones deberían dar comienzo porque confluyesen las voluntades de ambas partes, después de cada una haya resuelto el respectivo puzle de procesos subjetivos emocionales y afectivos, que los lleve finalmente a desembocar en el común acuerdo de iniciar una relación que traiga causa de dichos procesos. Para cualquier persona, sea o no PAS, iniciar una relación supone un gran esfuerzo psicológico, mental y espiritual. Se asume un riesgo al ir mostrando progresivamente al otro los aspectos más vulnerables de nuestro ser, poniendo en su conocimiento aspectos de nuestros gustos, preferencias, intimidades. Muchas de las aristas de la poliédrica personalidad de los seres humanos solo son recognoscibles cuando se comparten momentos y experiencias concretas que se dan con más frecuencia y mayor naturalidad en el devenir de una relación amorosa. De alguna forma, al enamorarnos e iniciar una relación con otra persona que nos corresponde, bajamos la guardia, disminuimos los detectores que nos alertan sobre los demás con esa persona, nos mostramos desprovistos de algunas de las capas que conforman nuestro rol social habitual y conocido por quienes nos frecuentan.

Para las PAS, siempre necesitadas de comprensión, demandantes de atención y paciencia, de incondicionalidad y lealtad, el riesgo es aún mayor, porque la vulnerabilidad adquiere dimensiones abisales cuando dejamos que el otro conozca hasta qué punto nos condicionan en ocasiones nuestro rasgo. No es incapacitante, ni inhabilita ninguna facultad o habilidad, pero el rasgo sí que agota las fuerzas con mayor rapidez cuando las circunstancias son inadecuadas. De alguna forma, las PAS necesitan para brillar unas condiciones ambientales concretas y favorables y eso, en la realidad media de nuestras ciudades, es difícil de conseguir. Es probable que la PAS enamorada que inicia una relación con otra persona se vuelque en la ilusión de conseguir un espacio seguro, un lugar emocional cierto y perdurable, que le permita desarrollarse sin trabas al menos en los espacios emocionales comunes a los que vayan dando forma y contenido.

Para conseguirlo, también es probable que cometa errores que dejarán al descubierto debilidades que pueden dotar al otro de un poder y una responsabilidad para con la PAS que no debería de formar parte de una relación sana. Esto no quiere decir que todas las relaciones con una PAS estén destinadas al fracaso; tampoco quiero decir que la toxicidad sea inevitable. Pero sí que puede ocurrir que la PAS vaya actuando su amor de un modo desconcertante para el otro.

Vayamos con la **empatía**. Si pudiera medirse la empatía,

distinguiríamos grados en ella según se den unas u otras situaciones. El exceso de empatía o una empatía mal canalizada dará lugar a situaciones frecuentes en las que la pareja de la PAS se sienta excesivamente ayudada, analizada, protegida o sobrepasada. En un grado leve, la empatía se manifiesta en la cotidianeidad más mundana; en el día a día. Y puede hacerlo en cualquier parte y en cualquier momento: en el cine, cenando, dando un paseo, en el coche. La PAS siente el impulso, cuando detecta determinadas señales, de analizar cada pensamiento o acto a conciencia, como si pudieran fragmentarse para su estudio. Consecuencia de ello puede ser que se inicie una sesión improvisada de sinceridad impuesta por la PAS, en la que se terminen analizando aspectos profundos del comportamiento del otro o de la relación misma. Puede que haya sido consecuencia de un gesto involuntario, de una expresión facial, de un movimiento corporal, pero la pareja PAS tratará de analizarlo, ya que su estado de atención mayor y las sensaciones que percibe del otro no podrán dejar pasar por alto que ese gesto o comportamiento de su pareja esconde un cierto grado de incomodidad o una disconformidad.

Será esa empatía inevitable, que la lleva a estar pendiente de su pareja en todo momento que están juntos, sumada a la profunda impresión que le habrá causado cada gesto, mueca o expresión de su pareja, la que termine por abrir un debate, más o menos largo, del que tiene que resultar clarificado cuáles fueron los motivos para realizar dichos gestos, expresiones o muecas. Es resultado de una preocupación real de la PAS, que teme estar incumpliendo con el otro y quiere enmendarlo o estar haciendo algo o diciendo algo que lo incomoda. En definitiva, será el reflejo de la necesidad que tiene de que su pareja esté bien y sea feliz cada momento que pasa con ella.

En un grado más elevado de empatía, que se dará con la misma frecuencia y se traducirá en la consolidación de un status entre ambos, se producirán situaciones aún más complejas. La PAS tenderá a querer sustituir a su pareja o a que su pareja la sustituya en la toma de decisiones, en la gestión de asuntos personales o de las relaciones con terceros, en las estrategias para el desenvolvimiento social, familiar o laboral, etcétera. De nuevo, no será algo voluntario, premeditado o consciente. Ocurrirá porque así es como funciona la empatía extrema mal gestionada. Así, si su pareja tiene un problema con un hermano o familiar, valga solo como ejemplo, toda la animadversión que considera la PAS que debería tenerle su pareja al familiar que le ha hecho algo inapropiado (o de mal gusto, inesperable de alguien cercano, etcétera) la asumirá como propia, de modo que aunque su pareja resuelva el problema a su manera y con su criterio, la PAS rumiará mentalmente y manifestará verbalmente todos aquellos sentimientos que está sintiendo en lugar de su pareja, movida por esa

empatía que la lleva incluso al extremo de asumir roles emocionales que no le corresponden.

Y viceversa, la PAS puede pretender que su pareja se indigne o participe de las emociones propias al mismo nivel de intensidad que ella participa en las de su pareja, sin entender que tal grado de exigencia sobrepasa lo exigible a cualquier persona con la que tengamos una relación cualquiera, no digamos si es sentimental.

Esta confusión de roles, la participación en grado sumo en las problemáticas personales en las que se ve envuelto el otro, la sustitución mental del sufrimiento ajeno por el propio, la proyección en el otro de las querencias, gustos, fobias o desagrados propios, termina creando un clima de convivencia que puede ser difícil de gestionar, provocando en ambos la sensación de que se está alejado del otro, desconectado. Esa sensación para una PAS, a su vez, se intensifica y se mezcla y fusiona con otras sensaciones generadas por otros estímulos, generando un amalgama de emociones que aflorarán en momentos inapropiados y que desbordarán la capacidad de comprensión de su pareja, incapaz de enfrentarse a una explosión emocional cuya causa desconoce, entre otras cosas, porque es probable que la PAS también la desconozca. Ahondaremos en esto de la empatía extrema cuando corresponda, en los siguientes capítulos.

De otra parte, en las relaciones amorosas de las PAS estará presente, como un asunto común sin serlo, la **anticipación**. El problema de la anticipación, que muchas PAS ni siquiera saben que practican intensamente, es la imposibilidad real de vivir el momento presente con plenitud. La única excepción sería aquellos momentos en los que la intensidad de lo que está ocurriendo sobrepasa la rumiación, el ruido de fondo mental de la PAS. Así, si una PAS se encuentra a punto de disfrutar de la película que lleva esperando semanas; si está a punto de disfrutar de una esperada comida de celebración planificada días atrás; si acaba de llegar a una fiesta multitudinaria repleta de gente a la que conoce; si acaba de recibir el paquete que esperaba; si acaba de recibir la ansiada respuesta de una consulta; si acaba de recibir un ingreso económico, un regalo inesperado, una sorpresa agradable, y un largo etcétera de momentos de flagrante impacto emocional, la PAS podrá dejarse llevar por las intensas emociones generadas por los estímulos recibidos en ese momento. Pero —siempre hay un «pero» en las PAS—, durará lo que tenga que durar, que no será mucho. Ese intenso momento de felicidad explosiva y real dará lugar, progresivamente, a una estado más propio de ella y menos entusiasta (lo que no significa que deje de disfrutar).

En ese estado natural al que irá volviendo las cosas se presentan mentalmente de otra manera, porque el cerebro vuelve a recuperar su actitud analítica de siempre. Estos análisis de datos no son conscientes

en su mayoría. Su cerebro estará haciendo un esfuerzo para descartar para su consciente lo más irrelevante (ruidos, sonidos fuertes, charlas intrascendentes o aburridas, frío, calor, picores, pequeñas molestias físicas), lo que no evita, por desgracia, que esté provocando una respuesta emocional interna y acumulativa que va desgastando las fuerzas físicas y mentales de la PAS, hasta que su estado de ánimo se va consumiendo como una flor que se marchitase. Junto a ello, la rumiación consciente en segundo plano no cesará nunca. Habrá sido puntualmente acallada por la euforia del suceso impactante que obliga a la PAS a un presente inmediato que se produce en las situaciones enumeradas o similares. Tanto esos procesos de descarte de información sensorial como la rumiación en segundo plano provocan un desgaste físico y emocional, además de un consumo de energía considerable, que puede dar lugar, por ejemplo, a la ingesta de alimentos en momentos insospechados. El mejor ejemplo es compararlo con la CPU (Unidad Central de Procesamiento) de un ordenador. Cuando en Windows ejecutamos un programa se abre la interfaz con la que nos comunicaremos con el ordenador. Si abrimos un procesador de texto, se consumirán x recursos de la CPU. Pero debajo de la ventana del procesador de texto veremos iconos que nos permiten ejecutar otros programas o acciones (navegar por internet, abrir una hoja de cálculo, escuchar música, etcétera).

Si hablamos de una PAS, esos iconos son ideas y pensamientos que sugieren otras ideas y pensamientos o nos recuerdan acciones pendientes de ejecución. Es como un calendario del horror donde se hacen visibles todo lo que falta por hacer, lo que podría estar haciendo o lo que debería plantearse hacer. Siguiendo con la comparativa, el resto de los estímulos que el cerebro tiene que descartar, que están en segundo plano, serían el equivalente a todos los programas y procesos que el ordenador ejecuta en segundo plano para que puedas utilizarlo sin dificultades. Cuantos más procesos está ejecutando la CPU más consumo de batería, más calentamiento y más desgaste. Igual le pasa a la mente de una PAS. Cuantos más estímulos, más sensaciones y más emociones, más trabajo para la CPU y más consumo de energía y más desgaste.

Para la pareja de una PAS, todos estos procesos se traducen en una infinidad de supuestos fácticos que llegarán a desorientarlo a la hora de definir la actitud que debe adoptar con su pareja; qué acciones debe acometer; qué comentarios puede o no hacer en cada momento; qué consejos dar para que sean entendidos y aceptados en su justa medida y valorados de forma adecuada. ¿Mantener a flote la relación con una PAS es difícil? No más que cualquier otra. Pero requiere la actitud correcta, una paciencia regia y entrenada, una empatía permanente y una consideración bien enfocada en las necesidades del

otro. Ahondaremos en ello.

3. De los niños que amaron el amor

Quien bien te quiere, ¿te hará sufrir?

«A los niños, antes de enseñarles a leer, hay que ayudarles a aprender lo que es el amor y la verdad».

Mahatma Gandhi (1869-1948)

El poeta francés Savinien de Cyrano de Bergerac (1619-1655), que escribió cartas de amor por encargo de las cuales se conservan algunas, fue retratado por el dramaturgo Edmond Rostand en la obra teatral que todos conocemos, también llevada al cine con acierto. En ella, podemos leer:

«Cyrano: (…) saliendo de mañana, te soltaste el cabello, y era tal tu hermosura, tal era su destello, que, como cuando miras hacia el sol de reojo y todo en torno tuyo adquiere un halo rojo, cuando aparté la vista de tu melena ardiente, todo lo que miraba se incendió de repente.

Roxane: Eso es amor

Cyrano: Sin duda. Sé que este sentimiento que me invade terrible, y me azota violento, es amor: tiene todo su furor de conquista, pero no es, sin embargo, un amor egoísta. Por saberte dichosa, yo mi dicha perdiera, aunque tú no llegaras a enterarte siquiera, con tal de contemplar, de lejos, un minuto, una sonrisa tuya de mi desdicha fruto. Cada vez que me miras, yo siento en mí nacer alguna virtud nueva… ¿Empiezas a entender, a comprender ahora? ¿Ves clara la verdad? ¿Puedes sentirme en el alma en esta oscuridad? Oh, Dios, ¡qué noche! Nunca soñé con algo así. Yo os hablo a vos, y vos, vos me escucháis a mí. Ni en mi ambición más alta, ni que aviva tus llamas y hace que te estremezcas de amor entre las ramas. Porque tiemblas cual hoja, y la causa soy yo»

¿Dónde nace el amor que sentimos por los demás? ¿Por qué ese sentimiento amoroso tiende a concentrarse con fuerza y exclusividad en otra persona? Permítanme que comience el capítulo con una experiencia personal que me permita situar el tema antes de abordarlo.

Cuando tenía doce años creí enamorarme por primera vez. Consistió en una experiencia individual e íntima, que solo confesé a mi mejor amigo y que comenzó de un modo parecido al metafórico flechazo de cupido. Cuando la miré, el primer día de clase de octavo curso, sentí una fuerte punzada en el estómago, aunque no supe por qué. Me gustaba mirarla y así pasé el curso durante casi todas las clases. Miraba su pelo, sus movimientos, sus gestos, sus miradas. Memoricé su sonrisa, que me parecía nueva

cada día, y con ella llenaba mis tardes y mis primerizos poemas asonantes. Escribía las iniciales de su nombre y apellidos allí donde hubiese un hueco en blanco; esperaba a los pies de las escaleras de las aulas a que saliera para verla unos segundos más antes de que se alejase hacia la parada del autobús, alejándose de mí hasta el día siguiente; fingía haber terminado los exámenes o los hacía más rápido de lo que me convenía, para dedicarme a contemplarla, echada sobre la hoja de su examen, concentrada, con la luz trasluciendo sus cabellos y su belleza dejándome sin respiración. Escuchaba canciones a solas, acurrucado en mi cama. Inventaba historias en las que ella era la protagonista. Recuerdo que una vez me senté a su lado en los pasillos de las aulas y, con toda la solemnidad que pude, a pesar de su cara de desconcierto, le dije: «Si necesitas algo, lo que sea, me lo pides. Soy tu amigo». Imagino la cara que se le quedaría, porque yo no me quedé para verla; me levanté con dignidad y me marché por donde había venido. Había cumplido con mi obligación moral de enamorado en la sombra.

Fue un amor circunstancial, individual, que no necesitaba contar con ella para retroalimentarse, porque las emociones que generaba mi cerebro al pensar en ella eran suficientes y se bastaban para poder considerarme enamorado y vivir así el amor que creía sentir. Lo de menos era que ella me correspondiera. Ni siquiera pensé en invitarla a salir. Para mí hubiese sido como plantearme un viaje a la luna en bicicleta. Ciencia ficción. Me bastaba yo solo para amarla lo suficiente y para que el amor que sentía (lo que yo consideraba amor con doce años) justificase y diese sentido al enamoramiento. Pasado aquel curso, desapareció de mi vida para siempre y solo la vi en un par de ocasiones algunos años después. Le confesé la última vez que nos vimos que estuve enamorado platónicamente de ella durante todo el octavo curso. Me miró desubicada. Por supuesto, le pasé absolutamente desapercibido.

Pero a pesar de que ella nunca conoció aquel curso los sentimientos que despertó en mí su existencia, le debo mucho, porque contribuyó a que nacieran y crecieran en mi interior sensaciones nuevas, desconocidas y misteriosas, llenas de matices y senderos inhabitados por donde deambulaba mi imaginación de un modo distinto a como lo había hecho hasta entonces. Descubrí el amor por el amor. Aprendí el enorme poder sugestivo que tienen las sensaciones que nacen con el amor o, dicho de otra forma, lo que supone el hecho mismo de amar a alguien.

Esas sensaciones me habían aportado tantas alegrías, sinsabores y sufrimientos por igual, que realmente parecían contener y

condensar todas las experiencias que puede tener un ser humano en una vida, y así lo sentía y así lo escribí con doce años. Con el tiempo entendí que ella tenía poco que ver con lo que sentí; que mi amor por ella era platónico, puro e ingenuo. Fue una quimera, una construcción arquetípica realizada desde mis nacientes anhelos y aspiraciones preadolescentes, pero me permitieron conectar con mi propia intimidad y descubrir qué persona quería ser, cómo quería amar y hasta dónde estaba dispuesto a llegar para ser coherente con mis sentimientos.

La experiencia de un niño o niña altamente sensible (NAS) ante la misma situación o vivencia que sus hermanos o compañeros puede ser muy diferente. Irá aprendiendo desde la primera infancia, de manera instintiva e inadecuada a sus necesidades, cómo convivir con el rasgo de la alta sensibilidad, aunque ni él ni su familia sepan que lo tiene (que es lo más frecuente, al no existir un protocolo de detección de niños altamente sensibles en los centros educativos). Es decir, aprenderá a convivir con el rasgo porque es la única opción que tiene; su realidad incluye el rasgo y es la única que conocerá. No se puede elegir ser o no ser altamente sensible. Su forma de interactuar consigo mismo y con su entorno estará tamizada por el rasgo de modo indefectible, porque no podrá elegir.

Esto conlleva que pasará, casi con toda seguridad, por fases de intranquilidad existencial, incluso de estrés, producidas por la acumulación de estímulos. Estas fases serán afrontadas por sus padres y profesores desde una perspectiva convencional que puede estar muy alejada de lo que más le conviene. El problema es que, a buen seguro, tal enfoque convencional servirá de poco para comprender y ayudar a un niño altamente sensible a entenderse a sí mismo o a mejorar sus habilidades para gestión el rasgo. Puede ocurrir, aunque cada niño es un mundo, que en el entorno escolar, en casa o en ambos, el niño está desconcentrado, intranquilo o ensimismado; puede que se muestre en ocasiones agotado sin causa aparente; puede que interactúe menos con los demás niños de lo que esperan los adultos y que, cuando lo haga, ocurra de un modo distinto al que sería deseable; puede que responda a las preguntas del profesor con dificultad, con falta de fluidez o que, por el contrario, se muestre en ocasiones brillante y recurrente; y así un largo etcétera de situaciones que desconcertar a sus mayores y profesores.

Es probable que muchos adultos que tratan con NAS se sientan desconcertados. Un NAS puede ser inteligente, resuelto, dicharachero, ocurrente, simpático, al tiempo que puede pasar por momentos de auténtica introspección o de aislamiento, de bloqueos en situaciones cotidianas e incluso padecer ira, frustración o agotamiento de un modo socialmente inaceptable, sin saber explicarse ni explicar a los

demás lo qué les pasa, incluso resultar impertinente o inoportuno. A todo este conjunto de actitudes contradictorias lo llamo «normalidad intensa». Esta normalidad intensa en la que se mueven los NAS (y las PAS) puede resultar chocante, difícil de comprender, muy molesta para el entorno en el que crezcan o en el que vivan siendo adultos. Y lo grave será que, ante la falta de otras respuestas, sus mayores lleguen a considerar que la idiosincrasia derivada del rasgo que desconocen es señal inequívoca de que al niño le pasa algo, de que no es igual que el resto de los niños para según qué cosas; puede que, en algún caso, pase por la mente de los padres o de sus profesores que tiene algún problema de atención; puede que se baraje la posibilidad de que lo evalúe un profesional (lo que, por otra parte, nunca está de más). Y puede que, en el caso de que así sea, el profesional que lo haga desconozca o rechace las implicaciones del rasgo, lo que todavía es frecuente.

Cierto es que, en la mayoría de los casos, junto a todo lo expuesto, que será lo más visible y notorio, los indicios de que el niño siente de un modo distinto a sus compañeros y familiares son tan sutiles que pueden pasar desapercibidos, lo que no significa que no estén condicionando el desarrollo emocional del NAS. Estas diferencias sutiles, que el niño tenderá a guardar para sí, le llevarán a interiorizará sus emociones y a mostrarse tímido e incluso retraído a la hora de expresar lo que siente (tampoco es fácil para los adultos altamente sensibles, sepan o no que tienen el rasgo). Debido a esto, es probable que el niño no sea nunca detectado como altamente sensible.

En conclusión, lo más frecuente es que los NAS aprendan a sobrevivir y a gestionar como buenamente puedan lo que vayan sintiendo a medida que se desenvuelvan en un mundo que, para ellos, será emocionalmente hostil y complejo, saturante y agotador, y en el que harán esfuerzos por mantener un perfil bajo, por muy improductivo que resulte, para reducir el impacto emocional de las vivencias.

> En el entorno escolar, los comportamientos de los niños con los que convivía fueron cambiando a medida que crecían, sobre todo en la adolescencia. Me sentía en la intimidad como un bicho raro. Los días de un NAS son largos, multifacéticos y ricos en emociones y experiencias. Como decía, cuando los adolescentes de mi entorno comenzaron a interesarse por las relaciones y los flirteos, aquello que decían o lo que parecía que les motivaba o el modo en que trataban a quienes les atraían, así como la finalidad misma de las primeras relaciones que mantuvieron, se alejaban muchísimo de lo que yo imaginaba que era el amor y las relaciones; de lo que yo sentía que debían ser ambas cosas. Eso me llevó a una larga fase de aislamiento social y emocional.

Me concentré en lo que yo creía que era el amor, aunque tal ideal solo tuviera cabida en mi cabeza, mientras disimulaba sentirme integrado y entender mi entorno. Creé un personaje, un avatar que me representaba en sociedad, mientras a solas construía mis valores sobre los que sustentar el amor romántico. Vivía en un mundo imaginario en el que la cortesía, la caballerosidad, la contemplación de la valía y dones del ser amado como fuente de inspiración, primaban sobre las cosas mundanas con las que me golpeaban los sentidos a diario. Me refugié en la música, en los libros, en los poemas escritos en papeles que escondía o destruía, y, sobre todo, en mi imaginación, donde el amor romántico era posible, factible y más real que la realidad. También cometí errores en mi vida, porque si algo tiene el amor es el poder inmenso de infiltrarse en el raciocinio y adormilarlo.

Ese perfil bajo que mantendrá el NAS en el entorno escolar será distinto al que mantendrá en el entorno familiar, siempre que éste reúna las mínimas condiciones de cohesión y funcionalidad. El niño tenderá desde muy pequeño a mostrarse tal y como es, tal y como siente, y los padres serán testigos de la compleja personalidad y fuerte carácter de su hijo. Cómo desarrolle el niño su capacidad para ir equilibrando sus vorágines internas, la dimensión y fortaleza de su autoestima, su amor propio y su capacidad de socializar con los demás de modo sano y constructivo, dependerá, ni más ni menos, del margen que sus padres den a sus necesidades y del modo en que éstos le muestren su comprensión y cariño. Y, lo siento, pero no basta con la comprensión y el cariño convencionales que los padres dan a sus hijos y que todos presuponemos erróneamente que siempre existe; no me refiero al margen habitual que los niños necesitan para desarrollar su personalidad.

Sí, el NAS necesita una calidad determinada en el modo en que se tratan algunos aspectos. Los comportamientos y reacciones para con él serán determinantes para que su personalidad se desarrolle en todas sus facetas y para que, en el futuro, llegue a ser un adulto sano y equilibrado, capaz de gestionar su rasgo y de alcanzar sus metas personales.

Pongamos un ejemplo: imaginemos a un niño altamente sensible de corta edad que siente una enorme tranquilidad, aunque no sepa explicar por qué, cuando llega una hora concreta del día, una vez bañado y mientras ojea un libro de animales en el suelo o juega con sus muñecos. Sus padres, ajenos a la importancia psicológica de ese momento para el niño, porque incluso para el padre más observador resulta difícil detectarlos y entender el alcance de su importancia, le darán el trato normal y esperable para con un niño de esa edad llegada una determinada hora del

día. Así, por ejemplo, le dirán que tiene que acostarse, que tiene que recoger los juguetes o que tiene que cenar. No siempre se dará el caso, pero no será infrecuente que el niño se muestre contrariado, difícil, que proteste por tener que recoger sus juguetes o tener que cenar justo en ese momento; según su carácter y nivel de agotamiento, es probable que reaccione de forma especialmente conflictiva, lanzando los juguetes al suelo, protestando, llorando.

Casi todos los niños se resisten cuando sus padres pretenden que corten sus juegos, que se bañen o que hagan cualquier actividad convencionalmente entendida como válida y necesaria para su educación (y suelen ser necesarias, aunque no todas; muchas de las que se practican y, sobre todo, con la intensidad e inapropiada inoportunidad que se ejecutan, suele ser más perjudiciales que beneficiosas). Pero en el caso de los niños altamente sensibles, la intensidad emocional generada por la contrariedad sobrevenida, mientras está en el mejor momento del día, producirá unas reacciones que serán tomadas por los padres, salvo que tengan consciencia del rasgo de su hijo, como la pataleta habitual de un niño de corta edad o como el desafío propio del niño que mide a sus padres; como una actitud caprichosa e injustificada. Puede incluso que los padres traten de zanjar el asunto con alguna medida correctiva, que no siempre son las más aconsejables para ningún niño, sean o no NAS, y menos aún si implican amenazas del tipo: «mañana no juegas»; «mañana no vamos a tal sitio»; «o recoges, o te quedas sin…».

Pues bien, si se trata de un NAS, será un error dar por hecho que la reacción es intrascendente y, aún peor, tratar la situación desde una perspectiva convencional, ya que, en ese momento en que el niño altamente sensible es interrumpido, siente que lo están obligando a quebrar la continuidad de un momento de paz y equilibrio alcanzado con la lectura o el juego, que es el que le permite soñar y elevarse sobre sus sensaciones más allá de lo cotidiano, más allá de los estímulos inevitables impuestos por entornos hostiles a sus sentidos. Es un momento de paz muy difícil de conseguir para un NAS y casi imposible de explicar con palabras, porque le faltarán recursos para hacerlo y porque, aun siendo más mayor, no sabrá detectarlos. Solo sabrá que estaba bien y que, a partir de la dirección que le obligan a tomar, se sentirá mal, estará peor.

Cuidar el ambiente, los momentos y las necesidades de un NAS es fundamental para que aprenda a identificar sus emociones, a ordenarlas y a gestionarse. Observar a un niño NAS implica estar atento a sus emociones, no solo a sus actos o a las normas y

convenciones educativas (que también son importantes, siempre que su planteamiento y aplicación se ajusten a determinadas peculiaridades). Observar y atender a un NAS implica no dar nunca por hecho que las emociones que tiene son siempre las que los padres o profesores deduzcan o decidan que tiene. Es esencial detectar en qué momentos el niño se está situando en el espacio y en el tiempo a su manera, con sus juegos, bailes, dibujos o cualesquiera actividades; en qué momentos se eleva sobre la realidad hacia el mundo de sus ideas y de la sana fantasía como vía de escape para la ruidosa y engorrosa rutina en la que se ve envuelto a diario. Privarlo de ese momento sublime, instintivamente necesario, es privarle de algo esencial para su estabilidad emocional y para el desarrollo de su autoestima. Ese niño, en ese momento o en momentos parecidos, se está rehabilitando; está recargando sus energías, renovándose, buscando modos de reconectar con su mundo interior del modo más natural que conoce. Romper la dinámica de tales momentos es hacerlo un poco menos solvente, un poco menos fuerte y un poco menos feliz cada vez.

Inevitablemente, los momentos tortuosos para los NAS se van a repetir mucho en el tiempo. Salidas inesperadas con los padres a la calle en momentos en los que el niño planeaba jugar en su habitación o con sus hermanos; planes que lo obligarán a estar o socializar con niños que no conoce o que conoce pero que no son de su agrado (como en esas salidas con amigos de los padres en los que estarán los hijos de los demás que tienen más o menos su edad); actividades extraescolares que el niño se verá obligado a realizar porque son «sanas» o porque hay que ocupar las tardes en otras cosas y, si pueden ser fuera de casa, mejor; malentendidos con sus maestros y profesores que les harán un enorme daño emocional y que, difícilmente, el niño expresará como debiera por falta de recursos personales y madurez para analizar los pormenores.

En todas estas situaciones y muchísimas más, porque la casuística es inabarcable, el niño sentirá que, por mucho que haga o intente, no termina de encajar del todo en ningún sitio. Incluso aunque sea un alumno modelo, buen estudiante o un hijo ejemplar, lo cierto es que su sensación interior no estará acorde con esas impresiones que los demás tienen de él, sean positivas o negativas.

Esto explica que haya niños altamente sensibles que pueden ser considerados para la valoración de un trastorno de atención, cuando al niño lo único que le pasa es que la intensidad emocional con la que siente los estímulos externos e internos llegan a saturarlo y a causarle un cierto nivel de estrés. Atienden, aunque no lo parezca, a todo y con demasiada intensidad. Captan todos los detalles, incluso los más

sutiles. Escuchan cuando les hablan, pero les puede costar expresar sus ideas y emociones cuando se sienten observados, vigilados, acorralados emocionalmente; no es que les cuestes hacer tareas mentales complejas o duraderas en el tiempo, es que el ambiente en que se pretende que las hagan es poco propicio para ellos; no es que se distraigan porque no puedan concentrarse, es que captan todas las señales de su entorno con mayor intensidad y precisión que sus compañeros. En resumen, no es fácil estar en calma, concentrarse y sacarse provecho como uno quisiera cuando el sonido de un lápiz cayendo al suelo, el de una mochila que abre un compañero o el de un cajón que cierra el profesor, provocan al NAS la misma impresión que le causaría una ambulancia si le pasara a pocos metros o un vaso que se rompiese a sus pies.

A lo largo de su infancia, el niño altamente sensible no detectado, cuando no se han adoptado medidas más favorables para su adecuado desarrollo, se sentirá incomprendido en muchas facetas de su personalidad. No quiere decir esto, en todos los casos, que será inevitablemente infeliz o que dará muestras de sentirse triste o desatendido, porque su empatía lo hará ser generoso y adaptativo, y procurará protegerse de los estímulos y de los demás a su manera, desarrollando una cierta timidez, introversión o un mayor celo para con su intimidad (incluso en el caso de los NAS extrovertidos). Pero sí que, sin saberlo y sin ser demasiado consciente, estará acostumbrando su mente a enfrentarse a situaciones subjetivamente difíciles de un modo que no siempre será el más beneficioso para sus intereses. Dicho de otra forma: sobrevivir no es vivir y subsistir no existir, aunque desde fuera parezcan lo mismo para quienes no ven más allá.

La capacidad camaleónica de un niño altamente sensible será muy grande allí donde tenga puestos sus intereses y sus necesidades. De esa forma, tratará de ser colaborativo; aprenderá a callar o a disimular sus necesidades (sobre todo las que intuye que no serán bien recibidas), y desarrollará un escudo de protección emocional para que no le afecte lo que a otros parece no importarles demasiado (aunque esto no siempre lo consiga). Es decir, terminará remando a favor de corriente con la familia y en el entorno escolar y social para evitar sentirse asilado, incomprendido y señalado por los demás como alguien conflictivo, difícil, caprichoso o protestón. Y aunque no siempre lo conseguirá con todas las situaciones, sí que reducirá con este irremediable proceso gran parte de su capacidad natural de respuesta ante las situaciones más cotidianas.

> Situaciones se darán muchas y, como ya he dicho la casuística es inabarcable. Pero pongamos un ejemplo más: pudiera ser que una madre tenga a su hijo altamente sensible sentado a la mesa de un restaurante para comer en familia; y pudiera ser que su hijo se

enfrente a la carta con indecisión, sin saber qué pedir; o que, por el contrario, pida lo mismo siempre que vayan al mismo sitio (dependerá de las experiencias emocionales que haya tenido en situaciones similares anteriores). No es indeciso; no es que no sepa lo que quiere, sino de que el niño estará, de modo involuntario, analizando los pros y contras de pedir uno u otro plato, porque todos le parecerán atractivos (unos porque ya los conoce y otros porque despiertan su curiosidad) o porque cree que ninguno le gustará; o cavilando sobre si tendrá ese ingrediente que no soporta (incluso aunque no lo haya probado nunca); y un largo etcétera de procesos mentales inevitables. Y se dará el caso en que el niño se bloquee y no sepa realmente qué pedir.

Según sea la paciencia de los padres, el niño habrá desarrollado una intuición para saber, en cada momento, hasta dónde puede llegar con su indecisión sin que los demás se molesten (dependerá el grado de confianza y respeto instaurado en su entorno familiar). Pero no será infrecuente que muchos padres pierdan la paciencia o carezcan de ella y le digan al niño lo que tiene que comer, lo que más le conviene o lo que toca por imposición comer ese día, ya que el niño no se decide y no pueden todos estar esperando a que lo haga. Si estas situaciones se repiten (ante el menú de un restaurante; ante la elección de destino en una salida a la calle; ante la elección de actividades extraescolares que le apetece afrontar; ante los juegos en los que participar, y un largo etcétera), puede que sea inevitable que el niño termine por adoptar una «actitud estándar» que le lleve a aceptar sin demasiada resistencia lo que toque en cada momento con tal de no someterse a la diatriba de tener que elegir mientras es observado. Es decir, que puede ser que termine por elegir lo que no quiere con tal de reducir el tiempo en que se siente observado o evaluado, o elegir lo primero que se le ocurra o, lo que es peor, lo primero que le digan que tiene que aceptar.

Con situaciones como esta y parecidas, que son más habituales en la vida de un niño altamente sensible que el resto de situaciones, el niño, según sea su entorno, irá desarrollando, desde muy pequeño, un conjunto de bloqueos automáticos y reactivos que lo dejarán, en apariencia, sin capacidad de decisión, por mucho que su mente actúe y trabaje en el proceso, ya que preferirá evitar manifestarse respecto a lo que quiere en ese momento, porque se habrá acostumbrado a callarlo o porque, de forma inconsciente, su cerebro lo estará protegiendo de cualquier sufrimiento posible.

Y ese niño, después adulto, será tomado, según el entorno y la situación en que aparezcan esos bloqueos, por tímido, antipático o

«rarito»; distinto, en definitiva, o incluso cosas peores que los niños se llaman unos a otros. Aquí me permito un inciso que considero muy necesario: más allá de las cualidades que nos gusta atribuir a los niños en general, la realidad es que los niños son individuos en proceso de cambio constante que pasan por etapas en las que desconocen que la crueldad solo necesita un adjetivo a destiempo para implantarse; y, sin ser conscientes (aunque algunos lo son y mucho), se comportan y dicen cosas que bien pueden tomarse como antipáticas, desagradables, inapropiadas o crueles. El acoso escolar, *bullying*, tiene manifestaciones complejas y sutiles, algunas imperceptibles para el propio acosado, que deja una huella incluso cuando sus consecuencias inmediatas pasen desapercibidas o no sean obvias y perceptibles a corto plazo. Me refiero a esos casos menos evidentes en los que el maltrato psicológico va mermando la capacidad de respuesta del acosado, que puede llegar a asumir que su rol social pasa por aceptar determinados comentarios y actitudes de sus compañeros con tal de sentirse incluido y alejar la amenaza del aislamiento y la soledad. Dicho de otra forma, cuando el *bullying* es prolongado en el tiempo y de baja intensidad, por sus características, puede ser asumido por el acosado como el modo normal de relacionarse con los demás, soportando niveles de presión social más elevados de lo aconsejable, pero sin que, a simple vista, pueda resultar evidente que esté ocurriendo.

Por supuesto, me estoy centrando en aquellos aspectos más difíciles en la vida de un NAS, pero siendo consciente de que, al igual que ocurre todo lo expuesto, también el niño altamente sensible sabe cómo disfrutar (otra cosa es que lo dejen). Suelen ser niños buenos, atentos, educados, considerados con los demás, concienciados ante las injusticias, buenos amigos, escuchadores natos y muy colaborativos. Pero, como todos sabemos, estos no son siempre los mejores mimbres para una infancia desenvuelta y gratificante según sea el ambiente familiar y escolar que le haya tocado. Desgraciadamente, vivimos en una sociedad con una manifiesta doble moral, cargada de una clase de hipocresía que se filtra por cada poro de esta y crea manchas de humedad que todo lo pudre a medio y largo plazo; nada daña más la conciencia y el bienestar de un NAS (y de la PAS en que se convertirá) que las injusticias, la inmoralidad, la mediocridad y la hipocresía.

4. APRENDIENDO EL AMOR

De NAS a PAS y tiro porque me toca

«Me ha tendido a veces su mano como la primera noche, y otras se ha preocupado de deletrear mi nombre, mirándome. Sé a ciencia cierta, pues, que me ama profundamente en ese estado, no ignorando tampoco que en sus momentos de lucidez no tiene la menor preocupación por mi existencia, presente o futura».

Horacio Quiroga (1878-1937)

En medio de la tormenta de emociones que venimos describiendo, que da lugar a situaciones variadas y constantes en la vida de un NAS, junto a todo lo demás que irá aprendiendo, el niño aprenderá lo que es el amor. Como todos los niños, sean o no NAS, tendrá como referente primero, inmediato y más cercano, a su entorno familiar; aprenderá qué es el amor de sus padres y hermanos, de sus tíos y primos, de su entorno habitual. Me atrevo a decir que los niños altamente sensibles no necesitan que los amen ni más ni menos que a los demás niños, pero sí necesitan que los amen de una determinada manera. Es decir, que tal amor se manifieste y se traduzca en determinadas acciones concretas que contribuyan a que el NAS se sienta querido por las razones correctas. Sí, los NAS necesitan un plus de atención amorosa en la dirección adecuada. Y, como iremos viendo, no solo los NAS; las PAS, en general, necesitan ser amados de una manera constructiva, positiva, generosa y atenta a sus necesidades emocionales, que son muchas y muy complejas.

Alguna vez he leído escritos y opiniones en las redes sociales de personas altamente sensibles (dicen serlo al menos) que se quejan de este enfoque sobre las necesidades especiales de las PAS. Abundan quienes afirman que las PAS son personas «normales» (como si alguien hubiese dicho lo contrario) y que no necesitan más compresión y respeto que el resto de las personas (lo que es evidente, porque no es una cuestión de cantidad). Insisten muchas de estas personas que las PAS son capaces de hacer cualquier cosa y que no se debe tomar como incapacidad de ningún tipo. Y es cierto. Estoy de acuerdo en que no es un trastorno ni una incapacidad ni una limitación, pero estoy en desacuerdo con que las NAS (y, lógicamente, las PAS) no tengan necesidades especiales.

> En este punto, me gustaría hacer una aclaración terminológica, por si puedo contribuir, aunque solo sea un poco, con la aclaración de que la palabra «especial», en referencia a lo que hablamos, debe atenderse en su acepción correcta: «Muy adecuado o propio para algún efecto». Es decir, que cuando se dice que un niño o un adulto necesita «educación o atención

especial» no se está diciendo que el niño o adulto sean especiales (porque especiales, entendiendo la acepción como singularidad o particularidad, a diferencia de lo común o general, lo somos todos). A lo que se refiere el termino especial en este contexto (en el de la Pedagogía, la Psicología, la Educación, etcétera) es a que las medidas y criterios aplicables deben ser especiales, es decir, adecuados para las necesidades del individuo. Las NAS y las PAS no son especiales, pero sí deberían serlo las atenciones que deberían recibir para según qué necesidades.

Si tuviésemos delante a una persona con una inteligencia inusual (hay muchos casos de altas capacidades y superdotación entre las personas altamente sensibles, pero ese es otro tema), no dudaríamos en aceptar que ese niño tan inteligente requiere un trato académico especial, adaptado a sus necesidades, que lo ayude a potenciar sus capacidades. Para tomar medidas académicas se atiende a su capacidad emocional para afrontar esos cambios, determinando su grado de madurez en relación con su inteligencia. Es decir, se tratará de valorar si existe una disincronía entre lo que el niño siente y lo que es capaz de gestionar. En estos casos nunca pensaríamos que el niño está incapacitado o que tiene alguna dificultad. Es obvio para cualquier persona comprender que es necesario adoptar una serie de medidas que favorezcan su integración y que mejoren su rendimiento, entre otras muchas razones porque de eso dependerá también su felicidad y su autoestima.

Pues bien, lo mismo ocurre con las personas altamente sensibles. El problema es que no se hace nada para su detección; todavía no se ha implantado un protocolo a nivel social o escolar que permita reconocer a los niños altamente sensibles con la sola finalidad de tener en cuenta que el rasgo los puede condicionar a la hora de sacar el máximo provecho de sus actividades personales y escolares. Así, unos padres que quieren a su hijo altamente sensible, pero se lo demuestran del mismo modo que se lo demostrarían a un niño que no lo fuera, estarán queriendo bien (no se trata de juzgar lo que sienten los padres o de cómo lo manifiestan), pero de un modo inadecuado e insuficiente para cubrir las necesidades emocionales de su hijo. Es duro decirlo y más difícil aceptarlo, pero más duro resultará para el niño durante el resto de su vida que sus padres (o su entorno cercano) no lo hayan amado del modo en que necesitaba ser amado.

Parece que hay temas tabúes, como el amor de los padres a sus hijos. Parece que, como si la más absurda de las dignidades estuviese amenazada, los padres solo aceptan (y no todos) consejos sobre cómo educar formalmente a sus hijos sobre los estudios, sobre cómo deben socializar, sobre cómo mejorar su comportamiento, pero siempre y cuando, junto a esos consejos, nunca se exprese o aparezca la idea:

«Tenéis que amarlo mejor». Lo siento mucho por quienes no lo entiendan, pero se trata justo de eso: **se trata de amar mejor**.

Se trata de eso porque el amor, en abstracto, poco contribuye a crear el clima adecuado. Lo único que recibirá el niño, sobre todo cuando es pequeño, será la materialización de ese amor; la manifestación actuada de ese amor. Qué bueno sería que los padres de niños altamente sensibles (y en general, todos los padres) se enfrentaran al hecho de que **se puede hacer mucho daño amando**. El amor, que tantas cosas buenas aporta y tanto enriquece nuestras vidas, también puede ser un arma de destrucción masiva. Lo que demanda un niño del amor de sus padres o de su entorno puede no coincidir con lo que se le ofrece y termina recibiendo. Eso producirá un distanciamiento entre lo que siente el niño y lo que los padres creen que necesita. Es cierto que cualquier relación paterno-maternofilial requiere unos mínimos de exigencia por parte de los padres hacia el niño, encaminadas a educarlo en los comportamientos y en las formas adecuadas de estar y actuar, que serán de utilidad al niño para ordenar su vida y desenvolverse en la sociedad. Pero no es menos cierto que la metodología empleada para enseñar esos recursos al niño, las formas y herramientas que se emplean para que el niño termine aceptando determinadas reglas y aprendiendo a convivir con ellas, deben adaptarse a las necesidades del niño en función de su personalidad y de su carácter.

De no ser así, no producirán el efecto buscado y el niño no asimilará correctamente los principios y normas que se desean trasladarle para su asimilación. Y, por supuesto, ser conscientes de que junto a las normas de educación y a los principios que se quieran inculcarle, hay todo un universo de elementos que influirán en la mentalidad que vaya adquiriendo, desde la que observará el mundo y tomará sus decisiones. La coherencia del discurso de sus padres y educadores, el trato que reciba, el modo en que se le hagan entender las cosas y la consideración con sus necesidades determinarán, más allá del cariño (que presupongo) y de las atenciones mínimas (alimentación, cuidados, etc.), la calidad del amor que estará recibiendo. Resumiendo, **es mejor amar bien que mucho y mejor dar lo justo cuando toca que cualquier cosa a destiempo**.

Además de muchas otras cosas, en las que no podemos entrar porque no es la finalidad del libro, el modo en que el niño sienta que se le quiere y la forma en que tome cuerpo ese amor que recibirá, determinarán la primera visión que tendrá sobre lo que es el amor. Y por mucho que queramos compartimentar y sectorizar nuestra idea de lo que es el amor, para aplicarla a unas relaciones u otras en función de la naturaleza de estas, lo cierto es que el amor es amor, se ame a quien se ame, y de forma indistinta a la naturaleza de dicho amor.

Otra cosa son las implicaciones que conlleva amar a otro ser humano por el que se siente, además, atracción física y deseo. Digamos que este elemento añadido, que diferencia al amor romántico de todos los demás, estimula nuestra atención y focaliza nuestras pasiones hacia una persona en concreto (o hacia varias, que no es infrecuente), con las connotaciones que conlleva y, sobre todo, con la dinámica a través de la que cobra vida ese amor (o lo aspira, al menos). Pero el amor es amor, se sienta por un amigo, por un padre o por un hijo. Y **vamos aprendiendo desde nuestro nacimiento qué es el amor**. La totalidad de información que recibimos, incluidas las carencias, determinará nuestro íntimo concepto de lo que es el amor y de lo que se puede esperar de él.

Esas carencias afectivas que sentirá la persona que no es amada como necesita se verán reflejadas en su concepción del amor, en su visión de hasta dónde llega el amor, de qué se puede esperar de él y de cuáles son las herramientas de las que se sirve para crecer y desarrollarse. Y determinarán también, y esto es de crucial importancia para entender a dónde quiero llegar, **el modo en que se mostrará a los demás para ser amado**; determinará las señales con las que les dirá a los demás cómo quiere ser amado. Sin ser conscientes, todos influimos y determinamos quiénes fijarán su atención en nosotros, porque nuestras señales van cargadas de una enorme cantidad de información sobre nuestras virtudes y carencias, y si no proyectamos las correctas, las que nos retratan (que es lo más habitual, por desgracia), atraeremos a las personas incorrectas para nosotros, aquellas que nos amarán de un modo parecido a como nos han amado hasta entonces; de un modo parecido al amor que recibimos, pero que, por muy grande que fuese, puede no ser el más adecuado para nosotros.

Por eso es importante que el amor que un niño reciba se ajuste a sus necesidades personales en cuanto a su calidad y matices, porque siendo adulto proyectará lo que haya interiorizado y aprendido sobre el modo en que se le puede amar, y si lo que proyecta no se corresponde con su ideas y necesidades íntimas, porque estará proyectando sin remedio lo que aprendió sobre el amor, atraerá a quienes sientan que pueden ofrecerle el amor que conoce, el que parece estar demandando, que no tiene por qué coincidir con el que anhela o necesita. Así, los NAS (como después las PAS en que se convertirán), sentirán el afecto de una forma y con unas características que lo acompañarán toda la vida, sobre todo si no se trabaja del modo adecuado.

La piedra filosofal del amor

Llegamos así a uno de los elementos determinantes en el proceso de aprendizaje de lo que es el amor, que se traducirá en el concepto

mismo de amor que tendrá el niño y que le acompañará como adulto: **el afecto**. Cómo lo haya sentido desde la cuna (podríamos adentrarnos para ello en el complejo concepto del apego y sus consecuencias durante toda la vida); cómo se le haya ofrecido; cómo lo haya asimilado en función de cuándo se le ha dado y, más aún, de cuándo se le ha privado de él. El afecto es, realmente, la piedra angular del modo en que amamos y del modo en que sentimos cómo nos aman los demás. Con el afecto me referimos tanto a la inclinación subjetiva hacia determinadas personas y cosas, como a la actuación y experiencia de este, psicológica y física, en las que confluyen y se materializan la confianza y conexión con otro ser humano.

Tengo que mencionar un aspecto fundamental del modo en que se construyen las respuestas fisiológicas del afecto, que determinaran también las psicológicas, y que tienen que ver con la química de nuestro cuerpo. Desde que nacemos experimentamos el contacto físico y, durante el mismo, nuestro cerebro libera oxitocina, conocida como la «hormona del amor», que contribuye a generar sentimientos de calma, confianza y conexión emocional. Sin embargo, el enemigo de la oxitocina es la adrenalina. La adrenalina es otra hormona, que inhibe la producción de oxitocina, y que nuestro cuerpo libera cuando sentimos que la situación en la que nos encontramos, de alguna forma, es peligrosa o supone una emergencia. Se libera en las más variadas circunstancias, como al sentir miedo ante un peligro físico de cualquier tipo. Mientras que la oxitocina, que se libera, por ejemplo, cuando nos sentimos seguros y tranquilos o cuando sentimos el afecto físico o psicológico de otra persona, contribuye a reducir el estrés, disminuye la sensación de soledad y promueve un estado de ánimo positivo y refuerza nuestra actitud vital, la adrenalina produce el efecto contrario. Si el entorno en que crecemos o nos desarrollamos genera situaciones en las que los momentos en que sentimos afecto se entremezclan y confunden o se fusionan de forma indistinguible con momentos que nos generan inseguridad o estrés, en los que aumenta la producción de adrenalina, la conformación interna y psicológica del afecto se verá afectada por tal confusión. El modo en que daremos y recibiremos afecto; lo que entenderemos como muestras de afecto y, por tanto, a quien ofreceremos nuestra confianza y nuestro cariño; a quién nos expondremos y hasta donde lo dejaremos llegar en su relación con nosotros, estará en gran medida condicionado por el modo en que hayamos experimentado el afecto de nuestros más cercanos durante la infancia.

Amar el amor

Es fácil imaginarse cómo deja huella en una PAS todo el proceso de construcción del apego y el afecto desde el nacimiento y la primera infancia. El sinfín de sensaciones repletas de matices, vinculadas a

necesidades emocionales profundas y muy personales, la harán sentir un mayor o menor grado de afectividad, abstracta e indefinible, que necesitará para enfrentarse a sus inseguridades y limitaciones. Cuando el aprecio y cuidados recibidos, que se consolidará en el afecto capaz de recibir y dar, genere sentimientos amorosos, la sensación de cercanía, de vínculo y complicidad pueden ser tan profundos que pueden llegar a desdibujar los límites de la propia individualidad. Y esto es algo que las PAS deben trabajar, porque puede dar lugar a situaciones de dependencia emocional y a cesiones no siempre beneficiosas que tergiversen el natural desarrollo de la relación amorosa. Así, es probable que la PAS que inicia una relación amorosa con alguien (y desde mucho antes de que ocurra) sienta tanta empatía, afecto y aprecio por el otro, que llegue a cimentar sobre estos sentimientos la inestable zona de confort de su relación.

Vayamos con un ejemplo. Un niño altamente sensible juega una competición con su equipo deportivo. Tienen edades entre los doce y trece años. En cada equipo hay jugadores con diversas habilidades para el deporte: dos son egoístas sobre el terreno; dos, son grandes jugadores de campo, con visión de juego y habilidad estratégica; cuatro, son rápidos, eficaces, generosos y reparten juego. La premisa más acertada es considerar que nuestro protagonista NAS, seguramente, no habrá sido bien definido como jugador; será considerado por sus compañeros como imprevisible e irregular por su entrenador; habrá tenido días de lucidez extrema, con jugadas relevantes, y periodos de sequía en los que pasará desapercibido o incluso perjudicará al equipo con su juego. Con independencia de sus capacidades físicas, de su amor por el juego o de sus habilidades, será tenido por irregular e imprevisible. Esa misma idea tendrán sus padres, profesores, compañeros y familiares, porque esas mismas conclusiones podrán sacarse de algunas o todas las actividades en las que participe. Eso dará solidez a las más habituales frases hechas: «Qué raro es para algunas cosas»; «Depende del día que le dé»; «Tiene un pronto muy malo, pero después es buena persona»; «Tiene mucho genio»; «Es un poco caprichoso»; «Hoy tiene uno de esos días»; «Es muy delicadito para algunas cosas; «Qué escrupuloso es»; «Se queja por todo»; «Se pone muy pesado»; «Qué tiquismiquis», etcétera.

Esto se debe a un conjunto de factores que a buen seguro el niño no conoce ni puede gestionar a su favor. El primero, el **factor atención**. Mientras que los niños pueden concentrarse en las instrucciones del entrenador y en el desarrollo del partido, al niño altamente sensible le costará hacerlo con la misma rigurosidad e intensidad, porque su cerebro estará trabajando en

numerosos estímulos a un tiempo, así como en el esfuerzo, no siempre rentable, de estratificarlos y jerarquizarlos según su relevancia. He planteado este escenario deportivo porque se condensan muchos estímulos que han de ser secuencialmente atendidos y porque se han de tomar decisiones inmediatas. Así pues, nos sirve para hacernos una idea de cómo aparecen diatribas y procesos a los que se enfrentará el NAS, obligado por las circunstancias a realizarlos a mayor velocidad de lo habitual, y para comprender el porqué de sus irregulares comportamientos. A eso se sumará la anticipación, porque el cerebro de un NAS habrá aprendido desde pequeño que hay situaciones que requieren un esfuerzo extra para las que la anticipación es una herramienta tan imprescindible como involuntaria. Si desde pequeño no se le ofrece una adecuada orientación cómo gestionarla, acabará haciéndolo como pueda, que, ya adelanto, casi nunca será el modo más adecuado.

Entre esos pensamientos anticipatorios de cualquier acontecimiento, con antelación suficiente como para predisponerlo, el NAS se visualizará en muchas situaciones. Por ejemplo, puede que se visualice siendo un buen jugador, el mejor del partido. Para ello no recurrirá a su experiencia, sino a la idealizada imagen de cualquiera de sus compañeros, a los que habrá atribuido de largo cualidades excepcionales para todo lo que él cree que no es capaz de hacer. Se imaginará teniendo o adquiriendo las habilidades de otro y se visualizará realizando las mismas jugadas y con la misma destreza que alguno de los compañeros a los que admire. Y recreará las jugadas fantaseadas con todo lujo de detalles y situaciones de juego en las que, pensando en una solución, se verá, a sí mismo resolviéndolas con facilidad. Puede que no salga de esta fase inicial y que llegado el día el NAS ya haya jugado varios partidos en su cabeza que, aunque cueste entenderlo, le han producido grandes beneficios emocionales, porque, en su mente, él ya ha jugado y ganado el partido y ha participado dando muestras de enormes habilidades. Puede que ya no se frustre, cosa frecuente, porque no espera nada, que es posiblemente la peor de las maneras de gestionar la frustración: no pretender nunca una victoria o un logro (aunque volveré sobre la frustración más tarde).

Una vez que el juego comienza, pueden darse muchos escenarios mentales distintos para un NAS. Todos los niños acusarán las circunstancias: no es lo mismo jugar cansado que descansado o hacerlo en la semana de exámenes, o durante las vacaciones de Navidad, o durante las jornadas de un campeonato. Y todos ellos llevarán al campo de juego sus preocupaciones

personales, sus estados de ánimo, etc. Pero a todo ello el NAS sumará, además, su condición de altamente sensible. Eso supondrá que muchas de las cosas que ocurrirán durante el encuentro, y que no forman parte del juego en sí, lo estarán distrayendo, incluso aunque quiera evitarlo o no sea consciente de que está ocurriendo. Así, cada comentario o cada grito de apoyo de los padres y madres que asistan al partido; cada indicación del árbitro, del entrenador, de los compañeros que no juegan y están en el banquillo; cada sonrisa, gesto, aprobación o desaprobación, mueca o aspaviento de quienes entren en su campo de visión y de audición, todo ello, será procesado por su cerebro con una intensidad mucho mayor de como lo harán sus compañeros. Procurará estar concentrado en el partido, pero durante el juego, vivirá varios partidos en uno.

Además, no podrá evitar empatizar con sus rivales e incluso podría llegar a reflejar en su cara la alegría que le produce que sus contrincantes, después de una jugada bien realizada, obtengan puntos para su equipo. Si los rivales se abrazan, el NAS se alegrará por ellos y sentirá la misma emoción que sentirá cuando sea su propio equipo el que gane un punto. No crean que esto lo hará sentir empático y cargado de valores de los que sentirse orgulloso, porque no es así. Lo hará sentirse raro, distinto, y tenderá a disimularlo, a que no se le note, porque podría convertirse en un hándicap para su relación con sus compañeros de juego. Con el tiempo, si ha practicado deporte desde la infancia, el NAS podría sentir cada vez más desapego por los deportes de equipo, porque la razón de ser del juego no le convencerá ni le aportará lo suficiente. Más allá de los valores del deporte y de la camaradería circunstancial (que no se parece a la que busca el NAS), sentirá que la razón del juego, en última instancia, es ganar el juego, el partido, el campeonato, es decir, la competición como motor impulsor y motivador de las acciones. Y es ahí donde el NAS, a pesar de ser instintivamente colaborativo, sentirá que no le atrae aquello que sus compañeros parecen, legítimamente, disfrutar con intensidad.

Se preguntará por qué siente tanta atracción por la estética del deporte que practica o por los elementos de juego (pelotas, uniforme, botas, etc.) y, sin embargo, no siente la pasión que debería respecto a lo que buscan sus compañeros, su entrenador o, a veces, sus padres. Y es probable que no pueda darse una respuesta satisfactoria o que, si lo hace, la respuesta que se dé llegue tarde y no le sirva para integrarse o para practicar el deporte que desea practicar. La razón profunda está relacionada con la competición. Al NAS (y al PAS) no le suele gustar competir

por competir. Todo esfuerzo que haga por convencerse de que le gusta ganar (que no es incompatible con rechazar la competición), le llevará a la frustración (esta sí es real) de saberse incapaz de sentir el impulso y la motivación que ve reflejados en sus compañeros. Quiere ganar, pero que nadie pierda; quiere competir, pero sin que nadie gane. Se siente competitivo, pero sabe que ganar depende, para él, de factores externos e internos que no tienen que ver directamente con la actividad, y que esos factores decidirán el grado de concentración y adaptabilidad, de esfuerzo y de eficacia en cada momento.

Este ejemplo nos ayuda a entender cómo se van construyendo instintivamente las querencias de un NAS, siempre en busca de un equilibrio entre lo que desea y lo que puede permitirse emocionalmente; buscando un equilibrio entre lo que les gustaría ser y lo que cree que puede ser. Y esto, indefectiblemente, afectará a la autoestima y a la imagen que se tenga sobre lo que puede lograr. De igual forma y por este motivo, **el niño aprenderá a amar el amor en sí mismo**, como algo idealizado e inmutable (del mismo modo que podrá amar a sus padres y hermanos, o el deporte, la música, la danza, la pintura, los juegos, etcétera), pero irá al mismo tiempo participando de sus emociones respecto a las cosas que ama y las trasladará al campo del amor romántico, anticipando las jugadas y los partidos, como haría con el deporte; construyendo un desarrollo de los acontecimientos desde una atribución de cualidades al ser amado en las que sentirá (como en otras facetas de su vida), que su participación no podrá siempre estar a la altura de lo que se espera. Gran parte de esas trabas que conformarán la propia visión sobre la capacidad que se tiene para dar forma y materializar lo que se desea traerá sus causas del amor recibido, del propio concepto sobre lo que uno es capaz de ofrecer y de la visión distorsionada sobre las propias capacidades de amar con plenitud.

Si las personas fuéramos árboles, los niños serían los más grandes y esplendorosos, y la mayoría de los adultos serían diminutos bonsáis cargados de adornos y no precisamente navideños. Los niños nacen crecidos, como árboles repletos de hojas, ramas y frutos. Si el amor que se le ofrece a un niño le permite regar el árbol, conservar su esplendor y recoger sus frutos, se convertirá en un adulto seguro de sí mismo, con la autoestima fortalecida y convencido de su propia valía. De lo contrario, y por mucho amor que se le haya dado, si no se le ofrece lo que necesita y se podan lo que se consideran imperfecciones (por simple y pura ignorancia o arrogancia, por dejadez o conformismo), el esplendoroso árbol irá perdiendo altura con cada poda, hojas con cada incoherencia, hasta que llegue a una adolescencia más improductiva de lo debido, en la que no habrá frutos

que recoger y sí una larga caminata hacia una adultez indefensa y desprovista de cimientos sólidos.

Los adultos-bonsáis son más frecuentes que los árboles esplendorosos y educarán a sus hijos para que sean adultos-bonsáis, en todo caso, con algunos adornos más. Y lo llamarán amor, porque honestamente creerán estar ofreciendo amor; repetirán pautas que no funcionaron con ellos pero que son las únicas que conocen; limitarán la capacidad emocional y la autoestima de sus hijos, por mucho que sean consecuencia de actos de buena fe, hasta que no quede más de sus hijos que una sombra corta y grisácea de lo que pudieron ser.

El niño altamente sensible se enamorará del amor, como se enamorará del resto de ideas nobles que su cabeza reconozca como justas, hermosas o válidas para dar sentido a su complejo mundo interior. Que tal amor se traduzca en una realidad palpable, que produzca vivencias satisfactorias y gratificantes, es otra historia. Trataremos de ahondar en ello en próximos capítulos. **Amar bien a un niño contribuye a que sea bien amado en la adultez**, porque, aquello que uno es, se proyecta mediante cientos de señales, muchas imperceptibles a simple vista, pero determinantes, que les dicen a los demás quiénes somos y que necesitamos. Y eso que proyectamos necesitar no siempre o casi nunca coincide con lo que realmente deseamos.

5. EL ENAMORAMIENTO

Una guía de supervivencia

> «Enamorarse no es un acto de voluntad. No es una elección consciente. No importa cuán abiertos o ansiosos podamos ser, la experiencia aún puede eludirnos. Por el contrario, la experiencia puede capturarnos en momentos en que definitivamente no la estamos buscando, cuando es inconveniente e indeseable».
>
> Morgan Scott Peck, psiquiatra (1936-2005)

A cualquier persona a la que preguntes lo que es enamorarse, generará en su cabeza imágenes estereotipadas sobre el amor: sonrisas de complicidad, miradas de arrebatamiento, belleza, flores, aromas, paisajes de un infinito verde mecidos por brisas templadas, playas paradisiacas por las que pasear al atardecer mientras el sol anaranjado baña el agua del mar… Pero si le pido que me cuente qué sintió cuando se enamoró, es probable que no sepa explicar el proceso, ni qué fue sintiendo paso por paso o concretar cómo ocurrió. El enamoramiento, como sublimación de los sentidos en contemplación de otro ser humano, es la emoción más veces contemplada por el pensamiento, el arte y la literatura, y, sin embargo, sigue siendo un gran desconocido. Nos sitúa en un estado de ensoñación que se confunde con la realidad en una sucesión de momentos, días y semanas en las que la realidad se deforma y nos ofrece una gran variedad de estímulos que hasta entonces se nos mostraban difusos o nos pasaban desapercibidos. Tanto más si la persona es altamente sensible, para la que el proceso de enamoramiento, sin tener por qué ser arrebatador (poque hay que seguir gestionando muchas cosas por el hecho de ser PAS que nuestro cerebro no desatenderá), supondrá un fuerte estado desconcertante de euforia zigzagueante que pondrá a prueba los resortes que sostienen el delicado equilibrio en el que vive.

De un impulso inicial provocado por una magna respuesta de emociones, en las que creerá que cupido existe y nos ha disparado al corazón sin contemplaciones, la PAS puede terminar racionalizando, minutos después, cada emoción, sentimiento y apetencia, como suele hacer cuando todo se desborda, y generando una rumiación anticipatoria sobre aspectos desconectados de las emociones y algo más prácticos, que la confundirán y desviarán del camino de sus propias apetencias, gustos o necesidades.

Sin duda, el enamoramiento es un proceso complejo en el que entran en juego factores biológicos, psicológicos y ambientales. Si tratáramos de describir a una persona que pasa por esta fase del enamoramiento seguramente la imaginaríamos inquieta, nerviosa, con episodios de sudoración en las manos o palpitaciones, cierto grado de

ansiedad y euforia, insomnio, pérdida de apetito. Sería algo así como el «enamoramiento de libro», aunque no siempre ocurra así. Estas manifestaciones físicas del enamoramiento tienen una explicación química. Si observamos el enamoramiento desde una perspectiva científica, se trata de un proceso químico complejo, que desencadena en nuestro cuerpo un conjunto de reacciones en las que están implicadas hormonas y sustancias varias que salen de los nervios y de las glándulas y pasan al torrente sanguíneo. Estas reacciones químicas explican la sintomatología del enamoramiento, tales como como la sensación de inestabilidad, el balbuceo, las alteraciones del sueño, debidas todas a un pasajero desequilibrio hormonal que dispara tales sensaciones. Las sustancias implicadas, entre otras, son la adrenalina, la noradrenalina, la serotonina, la feniletilamina, la dopamina, la oxitocina y la vasopresina.

Pero si atendemos a los aspectos psicológicos de todos estos procesos biológicos y a cómo nos afecta el enamoramiento, parece que, en efecto, produce al mismo tiempo un estado de euforia y uno de confusión, un cierto malestar o incomodidad indefinida (que no tiene por qué ser negativo). Tendrá una sensación de pérdida de control de las emociones, lo que alterará su actitud, ideas, ilusiones, aspiraciones, deseos, apetencias y gustos. A todo ello se suman los sentimientos derivados del desencanto, la decepción o la frustración que aparecerán si toda esa tormenta vital que supone el enamoramiento no llega a buen puerto o si, al desembocar en una relación, las expectativas no coinciden con la realidad. De todos los posibles aspectos del enamoramiento, y en lo que se refiere a las personas altamente sensibles, este último escenario es el que más me preocupa para entender desde ahí como puede influir el rasgo en el proceso de enamoramiento.

Cuando se tienen poco más de doce años, la mayoría de las personas ya tienen un concepto más o menos claro de lo que significa enamorarse. Con esta edad más o menos común para todos los preadolescentes sienten los primeros cambios y empiezan a fijar sus querencias y gustos, sobre todo si uno ha crecido en un ambiente sano y ha disfrutado de una adecuada protección parental, para con según qué contenidos. La mayoría ya tendrán referencias de lo que significa enamorarse. Sin saberlo, sin ser conscientes de que ha estado ocurriendo, los niños ya han recibido gran cantidad de información, simbólica también, sobre lo que supone enamorarse. Cierto es que vivimos en sociedades que se han empeñado en separar lo que significa el amor, muchas veces hasta el hartazgo y a modo de imposición social, de una de sus manifestaciones, el sexo. Aunque tratemos de separarlo (y aunque no tengan por qué caminar de la mano), lo cierto es que, a esas edades, por mucho que se crea saber

sobre el sexo y sobre las necesidades puramente fisiológicas a las que responde, todo se mezcla y aparece formando confusas marañas de ideas imprecisas nacidas de sentimientos y necesidades que se manifiestan con intensidad.

La cuestión es que ese niño, casi sin pretenderlo, sentirá en algún momento y de forma natural una atracción hacia otra persona, que le resultará más simpática, más hermosa y, en su mente, más cercana que las demás. Sentirá la necesidad de conectar con esa persona que ha llamado a la puerta de sus sentidos de una forma tan contundente. Quedará prendado, embobado, anonadado, y todos los adjetivos que se nos ocurran. Hoy en día, la idea que tenemos del enamoramiento está más condicionada por la iconografía generada a partir de la literatura, del cine y la publicidad que por nuestras propias experiencias. De hecho, cuesta identificar los propios sentimientos y ordenarlos para contestarnos a la pregunta de si nos hemos enamorado o nos estamos enamorando de alguien. Quizás sea porque, teniendo en cuenta esa iconografía a la que me he referido, tendemos a necesitar creer que enamorarse debe ser algo parecido a un acto divino, sublime; una epifanía que nos invade los sentidos y que nos deja sin aliento y menoscaba nuestra cordura. Pero empecemos por el principio, cuando todo está por descubrir y las cosas llegan a nuestras vidas de forma súbita y por primera vez.

Cualquiera de las personas que conforman el círculo social habitual del niño que entra en la preadolescencia (o que ya es adolescente) puede que llamen su atención, sin previsión posible y de maneras muy distintas. No sabrá todavía, y puede que nunca lo sepa, a qué criterios responde tal atracción; solo sabrá que ha ocurrido y es inevitable. Desde ese día nacerán nuevas emociones que le llevarán a querer reconocerse en el otro, a exaltar las cualidades que tiene; se multiplicarán a sus ojos sus encantos, como un jardín que floreciera en primavera sin concierto ni previsión, sin orden ni planificación. Simplemente, sentirá que quiere mirar y que lo miren; estar cerca de ese otro ser humano que ocupa su mente cuando no está presente y que le obnubila los sentidos cuando lo tiene cerca. Sentirá ese «pellizco en el estómago» con el que nos referimos al conjunto de sensaciones que produce esa nueva experiencia sensorial. Sentirá que, más allá de su círculo íntimo escolar o familiar, hay una persona que destaca sobre las demás y que lo hace sentirse, a un tiempo y a ratos, alegre, melancólico, eufórico, entusiasmado e ilusionado, y todo lo contrario a la vez, todo a un tiempo y sin orden. Por primera vez sentirá una nueva forma de «echar de menos», aunque sea involuntaria. Comenzará a sentir la ausencia de una persona, posiblemente por primera vez en su vida, que no pertenece a su círculo familiar o de amistades íntimas o habituales. Sentirá que

necesita ver o pasar tiempo cerca de la persona elegida. Como ya he dicho, el modo en que estos procesos se den en cada persona es personal e intransferible, sin generalizaciones posibles.

Durante la infancia, es observable cómo los niños que crecen en ambientes familiares estables o que cuentan con una estabilidad mínima no sienten demasiada melancolía; no echan de menos a sus amigos o a sus familiares con la intensidad que lo puede hacer un adulto que ha ido acumulando experiencias vitales de toda índole. Ese «aquí y ahora» de los niños les permite disfrutar de las situaciones concretas con una intensidad que para el tiempo y que se pierde con los años. Pueden incluso aburrirse en soledad de un modo carente de nostalgia o de sensaciones que comprometan su felicidad. Ese sentimiento de apetencia por estar con los demás existe, pero no con la intensidad y sensación de desarraigo, soledad o distancia con la que después aparece en la vida adulta. Ese «echar de menos» todavía no está tan presente en sus vidas, siempre que no se trate de situaciones vivenciales anormales que cualquier podemos tener en mente. En cambio, cuando se sienten atraídos por primera vez por otro ser humano, empiezan a sentir una soledad y un vacío que son nuevos para ellos; antes nunca lo habían sentido así, no de ese modo y por esos motivos.

Cada niño es un mundo, por lo que el grado en que esto ocurra dependerá mucho de su personalidad. Pero me atrevo a afirmar que las dos primeras emociones intensas que tienen los adolescentes cuando se sienten por vez primera atraídos amorosamente por alguien son: la necesidad de ver a la otra persona, en cualquier circunstancia y con cualquier excusa, aunque solo sea para cruzarse un instante o compartir espacio por un momento; y el extrañamiento, que se traduce en sentir cerca a la otra persona, aunque no esté, utilizando para ello todos los recursos posibles que lo hagan sentirse emocionalmente más cerca. Quizá por eso darán enorme valor a los objetos que pertenezcan a la persona que les gusta (llevar su pulsera, quedarse con su bolígrafo, conservar una hoja de papel en la que ha escrito unas cuentas en clase), pudiendo recrear las sensaciones que tiene cuando está presenta esa persona, aminorando la sensación de vacío y extrañamiento que deja su falta. Por otra parte, esos adolescentes comienzan a pasar más tiempo a solas, ensimismados, ausentes, refugiados en la música y las letras que cuentan historias como las suyas; historias de amores imposibles; de amores que duran para siempre; de rupturas dramáticas que dejan al protagonista de la canción en la confusión y desamparo que ellos sienten en esos momentos y que todavía no saben cómo gestionar. Cierto es que estos procesos pueden haber quedado alterados para siempre o, mejor dicho, renovados y actualizados, ya que la conectividad de los niños

con su entorno está hoy en día determinada por los medios tecnológicos que, irresponsablemente, muchos padres ponen en sus manos antes de tiempo y con finalidades que ni los propios padres tienen claras. Es probable que los preadolescentes y adolescentes contemporáneos estén tan conectados con su entorno cercano (y peligrosamente con entornos que no lo son) a través de las redes sociales y de las aplicaciones de mensajería instantánea, que los procesos de acercamiento a sus emociones primeras respecto al amor y a la atracción tengan medios de materialización, comunicación y gestión de emociones íntimas muy diferentes a las que vivieron sus padres y abuelos.

Hasta ahora me he referido al mundo de las ideas y las emociones; a lo que ocurre en la mente del niño preadolescente o adolescente, a modo de cambio vital que trastoca el equilibrio de sus emociones, que le obliga a gestionar un nuevo mundo de sensaciones. Pero otra cosa distinta es el modo en que se manifiestan socialmente tales nuevas emociones. Es decir, lo que hace el niño con eso que siente y cómo le da forma en el mundo real con su actitud y comportamiento. Entramos en un terreno insondable, de una casuística infinita e inabarcable, porque dependerá de su personalidad, de su educación, del ambiente social y cultural en el que haya crecido, de las influencias directas e indirectas, de su ánimo, etcétera. No podemos establecer un patrón que nos sirva para explicarnos cómo se comporta un niño en situaciones como la descrita (ni en ninguna otra): desde cómo le habla a la persona que le gusta, hasta qué es capaz de hacer para llamar su atención o para decirle lo que siente, podemos encontrarnos un universo casuístico de escenarios posibles. Desde el niño tímido, incapaz de mirar a la persona que le gusta durante más de un segundo, hasta el que se acerca con desparpajo y le manifiesta públicamente lo que siente (a lo que deberíamos añadir las posibilidades que abren las redes sociales); desde el niño atento, que se comporta con educación y cercanía, hasta el maleducado o impulsivo que puede llegar a liberar sus frustraciones, por no saber gestionarlas, llegando incluso a dificultar la vida de quien le gusta. De hecho, todos hemos oído alguna vez cómo alguien explica el comportamiento maleducado o descortés de un niño de esas edades para con otro, alegando una supuesta atracción o querencia: «Si se mete contigo es que le gustas». (¡Han hecho tanto daño estos estereotipos y frases hechas, que uno no sabe si fue antes el huevo o la gallina!).

Cierto es que los estereotipos han ido cambiando con los años y no podemos generalizar tampoco respecto a lo que cada niño, adolescente o joven adulto, llegado a esa edad, tuvo o tiene en su cabeza, aun no siendo consciente, sobre lo que supone el enamoramiento. Pero salvo

que hayan vivido aislados en una isla desierta y apartados de toda civilización conocida, lo normal en nuestra realidad occidental (entiéndase como lo más frecuente) es que haya recibido un bombardeo constante sobre lo que supone el enamoramiento, en qué consiste, cuál es su parafernalia, y hasta dónde nos pueden embaucar o cautivar las emociones. Dejo al margen los esfuerzos que se hacen desde determinadas fuerzas sociales, no sé si muy eficaces, viendo lo que se ve, de aminorar el impacto de algunos de esos estereotipos, aunque no hay que cejar en el empeño. Pero al margen de esto, ¿cuántas personas pueden asegurar que no han recibido ninguna influencia cinematográfica, publicitaria, literaria o mediática sobre lo que supone y significa enamorarse?; ¿cuántas personas pueden asegurar que han estado a salvo de la influencia de estos estereotipos? Yo creo que muy pocas, por no decir ninguna.

Todos hemos visto una y otra vez el mismo esquema, que se ha repetido y se repite hasta el extremo de haberse convertido casi en un arquetipo, un modelo de cómo deben ser las cosas, un molde que nos permite conformar las ideas que tenemos sobre el enamoramiento. Ellos se miran y, de repente, como si un rayo cósmico los hubiese atravesado, como si un hechicero hubiese hecho un conjuro, ambos quedan prendados el uno del otro, enamorados, atravesados por la flecha de cupido. Puede ocurrir al salir de una oficina; comprando en un supermercado; visitando a unos amigos en una fiesta de cumpleaños; durante una celebración empresarial; comprando los regalos de Navidad. Puede ser la vecina recién llegada al barrio; el joven estudiante recién llegado al instituto; la nueva empleada o el joven en prácticas de la empresa en su primer día de trabajo; el ex de su mejor amiga al que no conocía porque vivía en otra ciudad; la amiga universitaria de la hermana invitada a pasar unos días con la familia; etcétera. Todas estas situaciones estereotipadas por el cine y la televisión, por muy variadas que sean, terminan siguiendo el mismo esquema: flechazo, acercamiento, dificultades que parecen insalvables, decepciones mutuas y, finalmente, triunfo del amor verdadero e infinito.

Este esquema no es más que una representación, una sucesión simbólica de secuencias vitales extrapoladas de una realidad imaginada e idealizada y que casi nunca se presenta del mismo modo en la vida cotidiana que nos toca vivir a todos cuando apagamos la televisión, salimos del cine o cerramos el libro. Es cierto que todo aquello que se nos presenta como maravilloso, ideal, con final feliz y de fácil consumo, conecta eficazmente con nuestros anhelos y aspiraciones de un modo fluido, porque oponemos menos resistencia a las historias en las que, al imaginarnos en el lugar del protagonista, sentimos una conveniente empatía que nos hace disfrutar y

emocionarnos. Es una empatía sin menoscabos, sin riesgos. Es una felicidad pasajera, volátil, como la de tomarse un helado un día de mucho calor o la de zambullirnos en una piscina de agua cristalina.

¿Quién no quiere enamorarse del chico perfecto o cuyas carencias tienen una explicación psicológica más que asumible, que contribuye aún más a que ella empatice, que además es bellísimo y al que le sienta bien la ropa, es educado, caballeroso, atento, amigo de sus amigos, y que tiene un trabajo por el que le pagan tanto dinero que se puede permitir un apartamento, una casa en el lago, un loft en la playa y un velero deportivo? ¿Quién no quiere enamorarse de la chica perfecta, inteligente, elegante, guapa, divertida, con padres maravillosos que enseguida te acogen como uno más, mientras te cuentan historias de cuando ella era niña, que tiene hermanos que te invitan a ir con ellos de pesca o a al estadio de los Yankees? Debo mencionar que los estereotipos nos han presentado al hombre, en muchas más ocasiones, como un triunfador o un potencial triunfador y a las mujeres, en cambio, como hijas de triunfadores o mujeres de triunfadores que no las hacen felices. Es el mismo cine que colocaba junto al héroe de las películas a una mujer cándida y asustadiza que entorpecía al héroe o le suponía una carga, de la que éste termina enamorado y del que, por supuesto, ella termina enamorada si no lo estaba desde el principio.

En esas películas, anuncios y novelas rosa no te cuentan que los problemas, las diferencias, las dificultades, por mucha que sea la atracción inicial, por muy intenso que sea el disfrute de los primeros momentos y el marco idóneo en que se producen, llegan casi desde el primer momento. Y la explicación es sencilla: el otro es siempre un mundo por descubrir y, cuando digo un mundo, me refiero a que puede tener paisajes y playas maravillosas, vistas hermosas desde montañas elevadas sobre parajes de cuento, pero también fosos, rápidos, saltos de agua, tormentas, huracanes, terremotos y volcanes que lo pueden hacer inhabitable, según sea el día o el momento. Todos los seres humanos somos poliédricos. Puede que un día, ese día en el que te fijaste por primera vez en otra persona, coincidan las dos caras más compatibles de los poliedros. Puede que, en efecto, esa mirada y sus intenciones coincidan con tu mirada y tus intenciones. Ese momento, eso que algunos llaman flechazo, no es más que una ilusión óptica, una casualidad cósmica, un espejismo que nuestra mente crea durante un instante debido a su enorme poder evocador. Nos trae a nuestra presencia todo lo que aspiramos ser y tener; nos muestra como reales todos los deseos que hemos construido sobre lo que debe ser el primer encuentro con el amor verdadero.

Todo esto es una traducción romántica y poética de lo que ocurre en nuestro cerebro. Ésta sería una de las explicaciones que podría ofrecer

cualquiera, debido a que somos el reflejo de los valores de una sociedad, de una cultura y de un momento histórico concretos. Pero lo que ocurre en nuestro cerebro es anterior al amor romántico; miles de años antes de que existiera la literatura y el cine; millones de años antes de que nuestra sociedad contemporánea occidental le diera la lectura e interpretación que le damos, los seres humanos ya sentían amor.

Simplificando como punto de partida, lo que llamamos enamoramiento es una respuesta de orden químico que se inicia en la corteza cerebral. De la corteza cerebral pasa al sistema endocrino, donde se transformará en una respuesta fisiológica debida a la segregación de dopamina en el hipotálamo. Una atracción física inicial puede dar lugar a este proceso, sin más; pero los niveles serán más altos y continuados en el tiempo cuando se conoce a la otra persona y el individuo siente que dicha atracción inicial es mutua. A este estado inicial del amor romántico, el que nos lleva hacia otra persona y provoca todas esas reacciones químicas, lo llaman **limerencia**. Este anglicismo (*limerence*) fue propuesto por la psicóloga estadounidense Dorothy Tennov en su libro «Love and Limerence» (1979), en referencia al estado involuntario de ánimo causado por la atracción romántica, y que se caracteriza por la euforia y la obsesión de que nos correspondan.

Si se trata de una respuesta fisiológica quiere decir que podemos detectar y estudiar los síntomas que produce. Son muchos y tienen que ver con lo ya expuesto: deseo de estar cerca de la persona y de tener contacto físico con ella; deseo que sea correspondido; atención focalizada en el otro, lo que conlleva una cierta pérdida de la capacidad de concentración; reacciones fisiológicas cuando la otra persona está cerca; miedo a ser rechazado y tendencia a la idealización de la persona elegida. El modo en que nuestro cerebro construye esta idealización, o cómo vive el individuo el momento descrito como enamoramiento, estará relacionado con la cultura, las imágenes de referencia, la personalidad, la formación, y con tantos factores como podamos enumerar, pues cualquier elemento que conforme el universo íntimo de cada ser humano, por sutil que sea, contribuirá a que el abanico de respuestas, imágenes e ideas que genere cada individuo sea distinto al de los demás, a pesar de compartir la esencia de lo que supone, inicialmente, una reacción bioquímica.

Por tanto, contribuirá a definir su alcance, intensidad e interpretación; el universo de imágenes de referencia que en el individuo hayan ido dejando la familia, los amigos, el cine, la publicidad, las novelas, son las que sustentan una especie de subconsciente colectivo, aunque racionalmente sepamos que no es

real. Y a pesar de que afirmemos, cuando nos preguntan, que no creemos en ello, lo cierto es que a un nivel profundo, allí donde no llega la crudeza de la ciencia, donde albergamos nuestra intimidad protegida de cualquier influencia, allí guardamos esas referencias como un modelo idealizado de lo que debería ser el contacto perfecto con otro ser humano, la conexión completa que nos haga volar desde el primer momento y nos levante del suelo tan alto como nuestra imaginación ha construido con los años que se puede llegar en esto del amor.

Creo que, llegados a este punto, después de este acercamiento, podemos atender al enamoramiento de las personas altamente sensibles y en qué se diferencia, si es que tal diferencia existe, del que experimentan personas que carecen del rasgo. Las personas altamente sensibles, como ya sabemos, procesan los estímulos a un nivel más profundo y, por tanto, la huella que dejan en ellas es mayor y será más duradera. Esa profunda impresión que deja en el cerebro todo lo que se percibe por los sentidos no limita sus consecuencias a dicha impresión y a su duración, sino que provocan otras reacciones que van condicionando desde la infancia el modo en que se relacionan con ellos mismos y con los demás. Todos los seres humanos tenemos la capacidad de traducir las emociones que nos produce nuestra relación con el entorno en códigos, en preguntas y respuestas, que permiten al cerebro ir conformando una visión del mundo, una idea de lo que nos rodea, con la finalidad de optimizar la interacción y la comunicación con el entorno físico.

Cuanto más profundas son las sensaciones que se perciben por los sentidos (vista, oído, tacto, gusto y olfato), y más complejas e intensas son las que produce el cerebro al ordenar y gestionar las emociones, más profundos y complejos serán también esos códigos que se van generando en el cerebro desde la infancia; esas preguntas y respuestas con las que el cerebro va conformando el mapa que le servirá de guía para no perderse en la realidad tridimensional y física que nos rodea y en la que vivimos. Cuantos más datos hayan sido recopilados y más extensa sea la red de elementos, mejor y más detallado será el mapa que dibujará nuestro cerebro para que podamos guiarnos y no perdernos.

Las personas altamente sensibles desarrollan un imaginario complejo y detallado sobre la realidad que viven a diario, que va dejando un poso a nivel profundo del que extraerán sus ideas, que serán filtradas por un depurado sentido de la justicia, con todo lo que ello implica. El primer amor para una PAS, se materialice o no en una relación (por corta que esta sea), constituye una fuente de emociones nuevas que serán filtradas por todas las ideas previamente asumidas que constituyen su particular universo de verdades inamovibles.

Tenderá a proyectar en esa persona, sobre la que su atención no puede evitar fijarse, todo lo que siente por la vida y por la belleza, por el equilibrio y la justicia, por la verdad y la autenticidad. En su cabeza tenderá a una idealización del otro, a un nivel profundo y muy relacionado con su sentido de la vida, al mismo tiempo que su indefectible realismo ejercerá de contrapeso, mostrando todas las carencias y aspectos menos positivos de la persona elegida, así como de la potencial relación que podría mantener con ella. Según sea el equilibrio que exista entre ambos mundos que conviven en una PAS, así serán sus vivencias en lo que se refiere al primer amor y a los que después vendrán. Esos mundos, el realismo, que la obliga a prevenir y anticiparse en su vida ordinaria a todos los elementos conflictivos con su sensibilidad, y el idealismo, que la lleva a querer ser más, a llegar más lejos de lo que sus sentidos y su sensibilidad le permiten, condicionarán siempre la vida, la realidad y la toma de decisiones de las personas altamente sensibles.

Cuando una PAS siente que ambos mundos no están en conflicto, porque parece que la realidad no se cruzará con el mundo ideal y perfecto que ha construido, el primer amor se vive con despreocupación, con intensidad emocional; como un ejercicio con el que desarrollar la propia capacidad de sublimarse y de sentir apasionamiento; como si la otra persona no tuviese la capacidad de hacer nada para alterar ese sentimiento. La interacción con esa persona será menos importante que lo que su existencia genera en la mente de la PAS. Salvo que se transforme en una relación real con visos de durabilidad, donde entrarían en juego los mecanismos antes mencionados, la PAS vivirá sus primeros amores con la intensidad inocente de quien ha desarrollado la capacidad de vivir sus emociones en un mundo idealizado, desconectado de la acuciante realidad, asiladas de los vericuetos de la cotidianeidad. Y es probable que ese amor, como ocurre en las proyecciones estereotipadas que nos ofrece el cine o la literatura, se desenvuelva con naturalidad en la mente de una PAS, que no necesitará más que su propia imaginación para vivir con intensidad lo que siente, incluso aunque la realidad esté muy alejada de lo que desea y aunque nunca llegue a mantener ninguna relación con la persona amada o que tal relación solo se desenvuelva en el campo de la amistad.

En definitiva, las PAS vivirán el primer amor como un potente conjunto de sentimientos nuevos. Y lo hará con la misma intensidad y complejidad, con la misma idealización y el mismo grado de fantasía e inmaterialidad con el que ya viene viviendo sus anhelos y deseos desde la infancia; es decir, desligados en algunos aspectos de la cruda realidad diaria que los obliga a recelar, a prever, a anticipar y a medir el entorno, sus fuerzas y sus capacidades. El primer amor será un

aprendizaje sobre cómo gestionar el nuevo conjunto de sensaciones que desconocía y que, como todas las sensaciones hasta ese momento en su vida, se filtrarán hasta lo más profundo de su psique, donde se mezclarán y fusionarán con todo su imaginario, sus valores y su particular modo de entender la vida.

6. PAS Y AMOR

¿Me prestas tus experiencias?

> «Su palabra era para mí como la del evangelista, gracia y ley, constantemente al acecho, mi atención tensada captaba ávida cualquiera de las observaciones que esparcía sin darles mayor importancia. Yo recogía meticulosamente cada palabra, cada gesto, y en casa los examinaba y guardaba apasionadamente con todos los sentidos (…)».
> Extracto del relato «Confusión de sentimientos», de Stefan Sweig (1881-1942)

La alta sensibilidad no solo se explica desde fuera hacia dentro. La persona altamente sensible reacciona ante **estímulos externos** (ruidos, olores, etc.) que provocan una reacción y, como consecuencia, una sensación o emoción determinada que se debe aprender a gestionar, sobre todo la saturación o el exceso de intensidad. El modo en que esos estímulos irán conformando nuestras respuestas al entorno familiar y social y, por tanto, nuestro lugar en el mundo, es indiscutible. Pero a esto debemos añadir los **estímulos internos**, que provienen de nuestros sentimientos, ideas, ilusiones, imágenes de referencia, sueños, etc., que son aún más relevantes, ya que el cerebro los recibe con la misma intensidad y profundidad que recibe los estímulos externos. Y, por tanto, el cerebro de una persona altamente sensible reaccionará emocionalmente a dichos estímulos internos del mismo modo que lo hace cuando escucha un ruido fuerte o cuando se encuentra rodeada de personas desconocidas en un ambiente que considera hostil a su emocionalidad. Esto es importante si se quiere entender hasta qué punto, ya desde la fase de enamoramiento, el proceso de la experiencia del amor puede ser especialmente intenso y profundo para las personas altamente sensibles.

Dame tus experiencias, me las quedo

Cuando una persona altamente sensible recibe una buena noticia que suponga una alegría o mejora para sí o para personas a las que estima o considera importantes, por comenzar con un ejemplo que nos ayude a situarnos, sentirá una felicidad que, muy probablemente, se desborde y plague su mente durante unos instantes (pueden ser horas o días), de toda suerte de estímulos internos que complementarán la noticia recibida, adornándola, exagerándola, desde la euforia y la repentina felicidad que nos ha producido. Y así es como funciona. Un estímulo provocará una cadena de reacciones internas, que, a su vez, como estímulos que son, provocarán otra reacción en cadena de sensaciones asociadas a la anterior. Eso puede llegar a turbar, a enajenar la mente unos instantes, debido a la tormenta cumulativa de sensaciones subjetivas producidas, en este supuesto, por un agente externo (la buena noticia).

Y en ese encadenamiento de sensaciones que se acumulan (y que liberan todas sus correspondientes sustancias químicas) a veces se

atropellan unas a otras; o se superponen o se anulan; o se potencian o se boicotean, porque todas las posibles sensaciones se superponen una vez que aparecen para conformar un mapa vivencial de lo ocurrido cargado de detalles y ramificaciones (que puede, incluso, bloquearnos). Así, si una PAS recibe una llamada para decirle que su mejor amiga ha dado a luz (es un ejemplo cualquiera), no es extraño que por su cabeza pasen todo tipo de ideas y sensaciones que la llevarán a pensar y a sentir casi como propios los sentimientos que estará teniendo su amiga como madre, como si los estuviese teniendo ella misma. No es extraño que piense con intensidad en el proceso del parto y en las dificultades superadas durante el embarazo si las ha habido; no es extraño que piense y sienta cómo su amiga le hablaba hacía años de que quería tener un niño. Pensará en sus propios deseos de paternidad o maternidad; visualizará el camino que hará como madre su amiga, desde los aspectos más crudos y realistas hasta los más evocadores y subyugantes. Y todos esos pensamientos y emociones pueden ocurrir en pocos segundos o alargarse durante horas. Puede que en ese momento sea cuando, sin poder controlarlo, la persona altamente sensible acabe saturada, abrumada, agotada o llorando sin tener claro los motivos.

Es decir, la experiencia de recibir una noticia se puede convertir en una experiencia vital propia, distinta a la generada por la noticia en sí y por causas que no son la fuente de la que proviene, debido al proceso de reacciones íntimas, de estímulos generados desde dentro hacia fuera. Añadir también, por no perder la oportunidad de apuntar que las contradicciones de las PAS son fuente también de contrastes llamativos, que tales procesos pueden dar como resultado situaciones simpáticas, ya que puede ocurrir que la persona altamente sensible, al recibir la noticia del alumbramiento de su amiga, esté sumida en sus propios procesos personales (que pueden consistir en estar cortándose las uñas mientras escucha un programa que le interesa), y reaccionar de una manera completamente distinta, incluso con indiferencia momentánea por la noticia. Como si pudiera bloquear la tormenta de emociones por la buena noticia o como si le diera igual lo que ha ocurrido.

Pero estos contrastes son parte del hecho de ser PAS (que pueden ser fuente de conflictos en la pareja, aunque no quisiera adelantarme) y quien quiera conocer en qué consiste el rasgo debe hacerse a la idea de que todo es más grande; todo se magnifica en las personas altamente sensible. Y, por tanto, esos momentos de asueto y distanciamiento que todas las personas necesitamos, serán más intensos y radicales para una PAS; esas contradicciones en las que caemos todas las personas en nuestro día a día, podrán ser mayores y más abrumadoras en una PAS. Todo, siempre, es más: lo bueno y lo

malo; lo racional y lo irracional; lo voluntario y lo involuntario; lo medido y lo que no tiene medida. Todo más. Y eso, salvo que las personas con las que compartas la vida lo entiendan y asimilen, puede ser difícil de sobrellevar, ya que puedes pasar por ser una persona distante cuando no toca serlo; engreída o resabida, por tener siempre una respuesta; soberbia, por no admitir según qué cosas; cabezota, por querer llevar siempre la razón, y un largo etcétera de adjetivos que pueden tildarnos de lo que no somos (aunque habrá de todo, eso seguro), pero que, indudablemente, parecerán ser muchas veces. Pero volvamos al amor romántico y al proceso inicial que lo detona.

Las personas altamente sensibles reciben un bombardeo diario de estímulos. También lo reciben los que no son altamente sensibles, porque depende de los sentidos y todos podemos, salvo problemas de salud, percibir por todos ellos lo que ocurre en nuestro entorno. De hecho, todos recibimos los mismos estímulos. ¿Cuál es la diferencia entonces? La profundidad de la emoción que produce el estímulo.

Imaginemos a dos niños que al salir de clase escuchan sirenas y se acercan a la calle contigua al colegio, donde encuentran varios coches de bomberos y policías. De una ventana sale humo y varias personas salen por el portal del edificio afectado. Se crea un cierto caos durante unos instantes mientras los niños se sitúan y van entendiendo lo que ha ocurrido. Cuando lleguen a sus casas, el niño altamente sensible, sin ser consciente, es probable que se encuentre soliviantado, intranquilo, impactado, confuso. Su mente habrá repasado lo ocurrido durante el trayecto de vuelta a casa, incluso de forma inconsciente. Cada sonido de las sirenas, los gritos, los colores, el olor del humo, todo, conformará en su mente un cuadro complejo de estímulos que habrán dejado una profunda huella en su psique, aunque no sea consciente en ese momento. A todo ello se sumarán los sentimientos que habrá ido teniendo mientras contemplaba la escena, debido a su capacidad de empatizar con lo que le sucede a otras personas: puede que haya pensado en los dueños de las casas y en cómo se sentirían si lo perdieran todo por el incendio; eso le habrá llevado a pensar en su propia casa, en su familia, en qué pasaría si hubiese un incendio y todo se quemase; en décimas de segundo se habrá visto a sí mismo y a su familia decidiendo lo que podía salvar de un posible incendio. Se habrá sentido angustiado, como cada una de las personas evacuadas del edificio.

Pero, además, su empatía lo habrá llevado también a imaginarse siendo un bombero, también en fracciones de segundo, pensando en lo valerosos que son o en los equipos que deben manejar o en el riesgo que corren y en las familias de los bomberos si a estos les pasa algo. Y, además, habrá sido policía durante un instante. Habrá pensado en lo que supone llevar un arma y la responsabilidad que supone; en el

uniforme; en lo que tiene que ser el sentimiento de tener un compañero con el que recorres las calles dentro de un coche con sirenas. Todo eso le ocurrirá en fracciones de segundo, de un modo entremezclado y complejo, sin que pueda evitarlo y sin que su cerebro distinga entre todas esas emociones en cadena cuales son reales y urgentes y cuales subjetivas y aplazables.

Y todos esos pensamientos complejos, entrecruzados y vívidos habrán tenido lugar durante esos momentos en los que contemplaba la escena; pero también después, no solo porque repasará lo ocurrido (con las mismas emociones, como si estuviesen ocurriendo de nuevo), sino porque se habrá formado un conjunto de ideas de referencia que lo acompañarán para siempre y que aparecerán en un horizonte de ideas que conformará el paisaje de sus emociones y de su modo de entender el mundo y la vida. Así, mientras la mayoría de las personas estarían viendo un incendio, sin más, y a los bomberos actuar o a los vecinos salir por la puerta de un bloque humeante, la persona altamente sensible (mucho más un NAS), habrá vivido una vida entera en pocos minutos. Habrá sido el vecino afectado por el humo; la vecina cuya cocina se ha incendiado; habrá perdido los recuerdos de su vida porque se le han quemado; habrá sido bombero y familiar del bombero; habrá sido policía y tendrá un compañero por el que lo daría todo. Y todo eso habrá ocurrido mientras las luces rojas y azules lo estimulaban sobremanera; los sonidos de las sirenas lo soliviantaban y lo ponían en alerta excesiva; y el ruido de las voces lo abrumaban. Todo eso y más podría ocurrirle a una PAS que contemplara una escena como la descrita.

Esos estímulos, pensamientos y empatía sentidos no desaparecen pasadas unas horas. Se quedan grabados en la mente a un nivel profundo. Seguirá con su vida, porque su vida es inseparable de eso. Es decir, sentir a esos niveles no es ocasional o elegible: es lo que vive a diario; su vida es así. No sabe ni puede saber lo que es vivir de otra manera. No le incapacita, no lo limita, no es una enfermedad o un trastorno que haya que tratar. Ni siquiera es un modo distinto de percibir la realidad, porque no es que el azul sea más azul o un azul distinto o que el humo sea más denso o de un olor especial. Se trata solo de que la huella emocional que dejarán las vivencias será mayor, más profunda, más detallada.

Entonces, ¿qué debo sentir?

Una vez dicho esto, volvamos al enamoramiento. Si un bombero bajando de un camión con sirenas impresiona a una persona altamente sensible mucho más que a cualquier persona que no lo sea, imaginad lo que será sentirse atraído por alguien. Si el enamoramiento, por sí solo, despierta emociones incomprensibles e irracionales, y todo se vuelve confuso y embriagador para cualquiera, no es difícil

comprender que para personas que todo lo sienten con intensidad involuntaria, ese proceso produce un mayor impacto.

Quiero hacer un inciso importante en este punto. Desde fuera, y eso lo sufren las personas altamente sensibles como si se tratara de un estigma, puede parecer que son exageradas, grandilocuentes y vehementes. Y no es cierto (aunque habrá de todo, porque del exceso de afectación e impostación no está libre nadie por el hecho de ser altamente sensible). Lo que ocurre es que, si la persona altamente sensible quiere explicarle a otra persona lo que siente, lo que ha vivido, lo que está mirando o lo que está viviendo o ha vivido, tenderá a reproducirlo lo más fielmente posible; querrá que la persona a la que le cuenta lo que le ocurre (o lo que ha visto o ha sentido) se haga una idea de la situación, y, para ello, recurrirá a todo tipo de expresiones (también corporales, según la persona) que le permitan comunicarse con detalle. Y eso, visto desde fuera y por alguien que no sea PAS, puede resultar, a veces, exagerado, chocante. No es culpa o responsabilidad de la persona altamente sensible (en realidad no es culpa de nadie), es que es así y así es como lo vive y lo siente.

> Hago un inciso para ofrecer mi propia teoría sobre por qué las personas altamente sensibles tienden a exagerar a la hora de contar sus vivencias o expresar sus emociones. Si partimos de la premisa que la exageración es un modo de fantasear sobre algunos de los aspectos de la realidad que queremos transmitir, aunque sin desnaturalizar los hechos del todo, dotando a las historias o reacciones de una mayor fuerza o capacidad de impacto en los demás, es lógico que las PAS tiendan a ser exageradas. Si un NAS cuenta a un amigo cómo le ha impactado que su madre se dejase la basura abierta la noche anterior, porque a la mañana siguiente la cocina olía mal, es probable que tal comentario quede solo en eso, en una anécdota intrascendente que pasará por alto su amigo.
>
> Es probable que el NAS tienda, con el tiempo y la experiencia, a dotar a sus historias de un plus de intensidad, sin llegar a tergiversar del todo la realidad, que condimente sus anécdotas de modo que sean tomadas como interesantes y que produzcan un impacto mayor en las personas con las que se comunica, de modo que sea menor la distancia que lo separe del modo en que los demás sienten. Así, se sentirá más integrado y aceptado si acorta la diferencia que hay entre cómo siente las cosas que le ocurren y el modo en que sabe que los demás viven las suyas. Por tanto, ese NAS podría llegar a contarle a su amigo que su madre se dejó la basura abierta, cosa que fue cierta, pero que algo podrido pudo atraer a hormigas y otros insectos y que, probablemente, esa noche hubo cucarachas en su cocina. Puede que incluso le diga

que le pareció ver una cuando encendió la luz de la cocina. Por supuesto, describirá el olor como insoportable, nauseabundo, de modo que su relato cobre la fuerza que necesita para convertirse en una anécdota reseñable y válida para la comunicación fluida con su entorno escolar o de amistades. Esta exageración inocua tiene como finalidad llamar la atención a los demás sobre un modo de sentir y ver las cosas. Cierto es que puede hacerlos pasar para sus amigos como personas exageradas, embusteras o fantasiosas. Pero en realidad, el NAS lo único que hace es traducir literariamente sus vivencias, aderezando con exageraciones aquellas sensaciones que los demás no alcanzan a sentir, aunque no se correspondan con la realidad estricta.

Eso mismo le llevaría a exagerar también, si es que tienen a alguien de confianza a quien confesarle sensaciones y pensamientos de ese tipo, todo lo que siente por otra persona. Y de mucho repetirlo, de mucho sentirlo con intensidad cuando lo verbaliza, incluidas las exageraciones, es probable que las historias personales queden para siempre construidas sobre tales exageraciones, sobre las que caerán más exageraciones fruto de la intensidad con la que irá asimilando las propias exageraciones anteriores con las que él mismo fue dotando de intensidad y emoción a su propia narrativa sobre sus vivencias. No hay que hacer un esfuerzo muy grande para comprender el alcance de toda esa parafernalia narrativa cuando se trata de contarse a sí mismo o a los demás lo que sintió al enamorarse o lo que siente al estar enamorado, o cuando se cuenta a sí mismo, a los demás o incluso a la persona amada, lo que siente por ella.

Por tanto, recuperando el hilo, imaginen lo que siente una persona altamente sensible cuando se ha enamorado (o cree haberlo hecho), o cuando trata de expresar lo que siente a la persona que le gusta o a un amigo. Todo se magnifica. No es que el niño, adolescente o adulto altamente sensible exagere o sea desproporcionado sobre lo que siente. Es solo que así es como lo vive, magnificado.

Vayamos con el proceso de enamoramiento y los elementos que entran en juego para una persona altamente sensible:

Se dará un proceso de **proyección involuntaria en el otro de los valores propios**. La persona altamente sensible se mueve en un delicado equilibrio de valores contrapuestos (debido a su capacidad de empatizar) que lo pueden llevar a manifestarse de manera contradictoria a ojos de los demás. Pero por debajo de ese equilibrio adaptativo se encuentran los inamovibles valores y principios, propios de personas formadas y decentes (no solo PAS, evidentemente), que constituyen los cimientos que permiten el equilibrio y que constituyen el último bastión defensivo de una persona altamente sensible.

El discurso interior de una PAS bien podría ser: «Sé lo que está bien y lo que está mal; sé lo que quiero y lo que no quiero; sé lo que me gusta y lo que no; sé lo que deben hacer los demás y lo que no deberían ni pensar en hacer». Esa rigidez profunda respecto a muchas cuestiones básicas de la vida funciona como un mecanismo de defensa. Son tantas las situaciones confusas; tantas las emociones que genera la empatía; tanta la capacidad de comprensión; tanta la generosidad para con los demás (sobre todo si necesitan ayuda), que, como si de un castillo se tratase, la PAS, desde la infancia, va construyendo una fortaleza en cuyos sótanos guarda con recelo la esencia misma de sus valores y de sus principios. Pocas personas tienen acceso a esa información.

Es probable que se traduzcan en comportamientos que tenderá a ser cabal, empático, educado, servicial y comunicativo, al menos con los más próximos, pero siempre desde el recelo a la apertura; siempre desde la prudencia de quien sabe que exponerse en exceso conlleva un alto riesgo de salir perjudicado. Así, mientras la PAS detectará la valía en los demás, la parte positiva que sustenta el comportamiento de sus iguales, anhelando una sociedad plena, comunicativa y respetuosa, tampoco puede evitar acumular una desconfianza que la irá volviendo susceptible, previsora y prudente en lo que se refiere a su intimidad más personal. Esa contradictoria actitud vital pasa factura. Pero no se puede evitar, sobre todo si no se ha contado con la ayuda necesaria ni se ha crecido en un entorno idóneo para una PAS, cosa que casi nunca ocurre. Así pues, las personas altamente sensibles, sean introvertidos o extrovertidos, podrán socializar sin problema, tener amigos, trabajar en cualquier entorno, pero a costa, muchas veces, de pagar un alto precio emocional. Y eso es porque **todo resulta contradictorio y agotador**. Más aún cuando se trata de realizar un primer acercamiento a la persona amada, lo que pueda llevar a la PAS a adoptar un rol firme y definido, al tiempo que flexible e indeterminado.

Esta dicotomía entre las ideas solidas que tiene la PAS sobre lo que es el amor (comprensión, fidelidad, lealtad, convivencia pacífica, colaboración, complicidad, etc.) y la necesidad de adaptarse a lo que permita la materialización de la naciente relación sentimental, irá modelando respuestas emocionales para cada situación que no siempre son las más beneficiosas para la PAS ni para la dinámica de una relación que empieza desde cero. Desde el principio, la PAS enamorada, receptiva y entregada se dará de bruces con una casuística tan rica en matices, que solo le quedará aceptar que el día a día de una relación amorosa en sus inicios es tan complejo, circunstancial y volátil, que si quiere salvaguardar la relación solo le quedará evolucionar y adaptarse a las diferencias entre ambas partes de la

relación y a la riqueza aportada por el otro (si realmente es tal). Este aprendizaje a marchas forzadas sobre cómo afrontar cada situación, de modo flexible y adaptativo, la puede llevar a aprehender que toda racionalización es poca y muy necesaria, sobre todo en lo referente a los procesos emocionales. Y que tal racionalización no está reñida con los sentimientos más intensos que genera el amor, sino que, muy al contrario, lo mejora y le otorga funcionalidad, viabilidad y vitalidad.

He procurado tomarle el pulso a todas las personas altamente sensibles que se han ido cruzando en mi vida o que han contactado conmigo a raíz de la publicación del primer libro sobre el tema (no han sido pocas) y he detectado que, detrás de muchas de sus preocupaciones, también se encuentra esta dicotomía de pensamientos contradictorios. Es como si la empatía que no podemos evitar sentir nos hiciera transigir con hechos, situaciones y personas que nunca toleraríamos si pudiésemos ser nosotros mismos con plenitud. Con esto no quiero decir que la empatía no sea necesaria. Lo es, y es lo que nos hace humanos por encima de muchas cosas. Pero el problema es que en las PAS muchas cosas ocurren sin medida, con enorme intensidad y alcance, incluido lo de ser empático, hasta el punto de que podemos bajar la guardia, dejar de protegernos y abrir la puerta al abuso manifiesto de quienes detectan en nosotros esa enorme capacidad de empatizar.

7. LA ANTICIPACIÓN

Flor de un día

«No hay ningún viento favorable para el que no sabe a qué puerto se dirige».

Arthur Schopenhauer, filósofo (1788-1860)

Sin pretender caer en generalidades, cosa que puede ocurrir si lo que se quiere es exponer cuáles son las características de las PAS en relación con el amor, pero con intención de aportar algo que pueda ser útil a todas ellas, y pensando también en quienes quieran entender cómo funcionan sus mentes, me centraré ahora en un aspecto crucial de la dinámica de pensamiento de las PAS, el que pasa por la tendencia natural a la anticipación y, como consecuencia, la formación de ideas y expectativas que traen causa de ella, sobre todo en lo referente a las relaciones con los demás, incluidas las sentimentales o amorosas.

La anticipación puede ser de muchos tipos. La que nos interesa, es aquella que puede transformar la capacidad de atender al presente de las PAS en un laberinto sin salida. Si estuviésemos ante un problema de matemáticas, la anticipación a la que me refiero sería la que pretendería conocer el resultado antes de leer el enunciado completo. Basta con que uno o varios indicadores nos señalen un camino mental que desemboque en una solución satisfactoria, para que la PAS se deje llevar por las soluciones que arroja sin tener en cuenta, al menos en principio, más elementos de juicio.

Hace unos años, una amiga pasaba por una mala racha. Andaba desenfocada y alejada de sus propósitos con la insatisfacción propia de quien aspira a gestionarse sin conseguirlo. Me comentó que había planificado todo tipo de estrategias, pero cuando las acometía, lo hacía con desorden y a destiempo, lo que aumentaba su sensación de frustración. Inspirado por la frase que sirve de encabezamiento a este capítulo, le dije que para diseñar una ruta hay que saber desde dónde se sale y hacia dónde se va y que, por supuesto, es mejor andar sabiendo hacia dónde y por qué, que correr hacia ninguna parte. Esto viene a colación de uno de los hándicaps que más pueden alterar la paz interior de una persona altamente sensible: las expectativas y su relación con las propias capacidades, querencias y apetencias y con la parte de la realidad que no depende de nosotros y que se nos presenta como un elemento inalterable. Si esto lo llevamos al terreno del amor y de las relaciones sentimentales, la cosa se complica, dicho en términos coloquiales.

Las expectativas

El mundo de las PAS, por definición, es un mundo de expectativas.

Muchas personas altamente sensibles se anticipan mentalmente a lo que está por venir, a lo que todavía no ha ocurrido, a lo que todavía no han hecho o deberían haber hecho, y lo hacen desde muchas perspectivas y en muchos planos de sus vidas, como consecuencia de un modo involuntario de percibir la realidad, que es fruto de la impresión emocional que reciben con cada estímulo desde que nacen y de los procesos internos que generan emociones constantes que han de ser ordenadas. O, dicho de otro modo, como tienen un estado de alerta muy depurado, a flor de piel, su cerebro se comporta del mismo modo para todo. Vayamos por partes.

Este modo de anticipación en las PAS se debe a cómo su cerebro procesa los estímulos, que son asimilados a un nivel profundo. De esta forma, la PAS procurará de forma inconsciente anticiparse a todos los estímulos que considere que puede llegar a recibir, de forma que, llegado el caso, se aminore el impacto si ocurren.

> Un ejemplo de cómo se va conformando esa anticipación sería el siguiente: imaginemos a un NAS que no sabe que lo es y que acude con sus padres a un evento multitudinario en la ciudad. Ha vivido siempre en un pueblo pequeño, apartado del ruido excesivo y, con pocos años, se enfrenta a estímulos que recibe en un lugar atestado, repleto de ruidos, olores, y de muchísimas cosas que atraen su atención visual. Sin que él pueda hacer nada por evitarlo, su cerebro va a recibir toda esa información sensorial y la va a procesar de un modo profundo, complejo, detallado. Su cerebro no sabría hacerlo de otra forma, porque es un niño altamente sensible. Ese niño, sin ser consciente de ello, ha recibido muchísima información en un corto espacio de tiempo que no podrá gestionar racionalmente de un golpe, sino que será procesada por su cerebro, que le irá asignando (por entendernos) una categoría a cada estímulo que le permita etiquetarlos y clasificarlos (como hacen todos los cerebros con la información que reciben), pero de un modo mucho más detallado y duradero, de un modo distinto a como lo haría el cerebro de una niño que no fuera altamente sensible. El niño habrá tratado de atender a todos los estímulos, pero no habrá podido hacerlo a su entera satisfacción, incluso aunque no lo sepa. ¿Qué pasa si un niño (o un adulto) trata de atender a muchos estímulos a la vez y de un modo desordenado sin poder evitarlo? Que su sistema se estresa; al estar excesivamente estimulado, se agotará más que los demás en un mismo periodo de tiempo, tratando de dar cabida en su cerebro a todos esos estímulos. Mirará en todas direcciones, tratará de asimilar lo que oye, se verá sobrepasado por colores, sonidos y olores, y es probable que termine agotado. Si ese día el niño se levanta activo y feliz, con ganas de participar en todo y

sin síntomas de cansancio alguno, después de recibir todos esos estímulos, quizá al día siguiente o días después, estará agotado sin motivo aparente. Ese agotamiento puede manifestarse como apatía, desgana, falta de energía, soñolencia; contrastará con su tono y actitud habituales.

Es decir, que una PAS, desde la niñez, aunque sea alegre y esté siempre activo, puede pasar por ciclos de altibajos que pueden desconcertarla a nivel emocional y, lo que puede ser peor, desconectarla del entorno, como un aparato al que se le están acabando las pilas. Cada persona es distinta y las manifestaciones de ese agotamiento pueden ser tan distintas unas de otras como diferentes somos unos de otros. Pero la tónica general será que dejará, por unos minutos, por unas horas, por unos días, de comportarse del modo habitual, como si no dispusiera del entusiasmo y de la energía habituales. Puede que le cueste concentrarse en sus tareas; que no manifieste el entusiasmo habitual para actividades que le gustan; que descanse más tiempo del habitual; que su cara y sus gestos parezcan distintos; que esté circunspecto o más callado que de costumbre; que dependa de circunstancias ambientales de las que no es consciente, como la meteorología o las estaciones del año. Y, cómo no, todo eso puede somatizarse y dar como resultado episodios de malestar muy variados, que irían desde el dolor de cabeza o dolor de estómago, hasta una sensación de aturdimiento generalizada que podría, perfectamente, describirse como si nuestra cabeza y nuestros pensamientos se hubiesen nublado.

Nada de lo que hacemos pasa desapercibido a nuestros cerebros, seamos o no PAS. Por una cuestión de salvaguarda de la especie que viene marcada en nuestros genes, el cerebro procurará mantenernos alejados o a salvo de todo aquello que nos pueda perjudicar; lo hará con más ímpetu y determinación cuanto más obvio sea el peligro de la situación para nuestra integridad física (por ejemplo, si nos persigue una avispa o pisamos una serpiente). Pero ¿qué ocurre cuando la situación, en apariencia, no constituye un peligro objetivo y real; un peligro reconocible como tal para cualquiera en su lugar?

Una persona que no sea altamente sensible puede sentir temor en circunstancias que no son objetivamente peligrosas, ya que el mecanismo que activa las señales de peligro, las alertas de nuestro cerebro, son universales (la oscuridad, la altura, el fuego, el excesivo calor o frío, etcétera). Recuérdese lo que dijimos al principio sobre la producción de adrenalina. Todas las personas sienten cierta congoja, preocupación o incertidumbre ante determinados estímulos. Son supuestos en los que no hay un león, ni un tiburón que puedan hacernos daño; no hay un perro que quiera mordernos ni un alacrán en el zapato. Sin embargo, hay algo que nos pone en alerta extrema,

como un miedo ancestral a los peligros que conllevan ciertas situaciones. Es parte de nuestro bagaje genético, porque durante millones de años nuestra especie estuvo expuesta a los peligros nocturnos de la naturaleza y parece razonable entender hayan quedado vestigios de ese resorte protector que alerta a nuestro cerebro con el que cuentan todos los mamíferos.

Pero las PAS, además de esos mecanismos naturales de protección que nuestro cerebro activa de forma anticipada, desarrollará desde la infancia otros mecanismos igualmente eficaces, aunque no siempre oportunos, que pondrán en alerta su cerebro a destiempo. Debido a su sensibilidad a los estímulos externos, a los que percibe por los sentidos —que consiste en una mayor capacidad de captar matices y sutilezas de todo tipo donde otros no captan lo mismo con tanta profundidad y precisión—, se producen dos efectos: el primero, que el número de potenciales peligros que percibe es mayor; el segundo, que su cerebro realizará esa anticipación que comentábamos con mayor asiduidad, al haber identificado situaciones peligrosas o estresantes con mayor eficacia. Habrá identificado no solo los peligros habituales para los que el cerebro tiene preparadas reacciones naturales de autodefensa, sino aquellos que resultan de la combinación de elementos muy diversos, en apariencia inofensivos, que harán que su cerebro se ponga en estado de alerta con mayor frecuencia y en situaciones que para otros pasan desapercibidas.

Al procesar los riesgos y peligros potenciales con mayor eficacia, igualmente se anticipará mentalmente a un mayor número de situaciones que identificará como peligrosas. De ese modo, donde unos ven una piscina sin más, la PAS podría ver un peligro en una piscina llena de personas bañándose que saltan y se tiran al agua. De modo instintivo, puede que la PAS procese un escenario cargado de peligros para sus sentidos: niños que de forma imprevisible se lanzan al agua y que pueden caer sobre otros niños; un suelo resbaladizo en los bordes de la piscina que puede dar lugar a accidentes graves; una agua muy fría que puede sentarle mal debido a que ha estado dándole el sol; personas buceando a las que puede pasarles algo por pasar demasiado tiempo debajo del agua; exceso de cloro que puede tragar por accidente mientras nada, etcétera.

Es decir, sin ser conscientes (porque no conocen otra forma de afrontar esas situaciones), las PAS habrán aprendido a identificar de modo inconsciente todos esos peligros, todos ellos razonables, pero improbables en su mayoría. Su mente comenzará a proponerle escenarios en los que todos esos eventos desagradables pueden tener lugar. Lo normal, sobre todo si es pequeño, es que los ignore o no sepa gestionarlos. Eso, aunque no lo sepa, le agotará sobremanera. Es decir, un NAS se bañará, disfrutará y jugará como el resto de los niños,

posiblemente porque su cerebro (depende de la edad) todavía no tiene suficientes recursos intelectuales como para lanzarle mensajes racionales que le permitan estructurar como pensamientos anticipatorios los peligros antes expuestos. Pero llegará un momento en que su cerebro aprenda el modo de expresarle en forma de pensamientos todos esos mensajes anticipatorios. Eso puede conllevar que un NAS acabe buscando actividades más seguras durante la preadolescencia, distintas de las que hacía con normalidad durante la infancia o que se alejen de determinadas sensaciones. E incluso puede que se sorprenda y se diga a sí mismo: «Pero si a mí esto antes no me daba ningún miedo».

Esa es la palabra: miedo, temor irracional. Crece en el interior de las personas PAS desde la infancia, desde el momento en que nuestro cerebro tiene la capacidad de traducir en pensamientos, construidos racionalmente, todas esas sensaciones anticipatorias del peligro que antes eran instintivas. El cerebro procura que el niño esté a salvo, como procura después que el adulto lo esté. Y su cerebro utilizará mecanismos de alerta muy diversos, desde hacerlo sentir mal físicamente para que evite exponerse al peligro, hasta lanzarle mensajes que le hagan previsualizar lo que puede ocurrir. Y no podrá evitar razonarlos así, porque llevará años haciéndolo inconscientemente en el momento en el que su cerebro empezó a racionalizar los mensajes; a depurar el modo en que se obliga a estar en alerta y a la anticipación.

> Conservo una grabación en super 8 donde se me ve con poco más de tres años sentado al borde de una piscina. Estoy con mis padres, con algunos familiares y con otros niños y sus padres en una piscina privada. Los niños se tiran al agua y disfrutan del baño. Yo estoy sentado en el borde de la piscina, con la camiseta puesta, mirando el agua con mucho respeto, como quien se enfrenta a un volcán. Sin duda, no estoy disfrutando. Ajenos a todo lo que me pasaba, mis padres intentan que me bañe. Me niego. Estoy hecho una pelota, con los brazos cruzados y un solo pie en el agua, casi sin tocarla. Una de mis tías me quita la camiseta. Yo me resisto, pero termina consiguiéndolo. Sigo en la misma posición, pero sin camiseta. Mi padre ya estaba en el agua, después de haber saltado con virulencia desde el borde y haberlo salpicado todo, y con toda su buena voluntad, me coge por los brazos y me eleva sobre el agua, zambulléndome por momentos y sacándome mientras se ríe y juega conmigo. Yo estoy pataleando, llorando y resistiéndome a todo. Cuando tenía poco más de veinte años y vimos por primera vez en mucho tiempo aquella cinta de super 8, me pensamiento fue el mismo que el del resto de mi familia: «qué difícil era a veces»; «cuánta guerra di siempre»; «qué

protestón era».

Así he pasado mi vida, pensando en que todo me suponía un problema y que era una persona protestona, difícil y singular para algunas cosas, y que, de alguna forma, los demás pagaban el precio de tener que aguantarme (no me lo decían así, pero así me sentía yo al escucharlos hablar sobre mí y mis peculiaridades). Visto desde hoy, y después de lo que he aprendido sobre mí y sobre el rasgo, aquella escena tiene para mí un significado completamente distinto, como lo tienen otras de mi infancia sobre las que no han quedado grabaciones. Desde lo que sé hoy, el niño que no quería bañarse y pataleaba lo hacía porque era un NAS. Todos esos estímulos (no sería la primera vez), todo ese ruido, el agua fría, el exceso de calor, los chillidos de los niños, la insistencia para que me bañara, el exceso de atención sobre mí… Todo eso provocó una especie de colapso emocional y mi cerebro reaccionó del modo en que sabía hacerlo con esa edad: oponiéndose, resistiéndose, haciéndome llorar y patalear.

Con los años, como todas las personas, dejé de llorar incluso cuando tenía ganas; aprendí a tragarme mis miedos e inseguridades, aunque seguían estando ahí; desarrollé habilidades para no colocarme en situaciones estresantes (aunque yo no supiera lo que eso significaba); y aprendí a huir, esconderme, excusarme y disimular del modo más eficaz posible que me permitiera una menor exposición a las críticas, a la observación ajena, al exceso de estímulos y al examen de los demás. Aprendí a mentirme a mí mismo y a engañar a los demás como mecanismo adaptativo sobre lo que me gustaba y no me gustaba (y, sobre todo, sobre los motivos). Recuerdo que muchos años después de la escena que os he descrito, tenía unos quince o dieciséis años, fui con mis amigos a pasar el día a la piscina de un club repleto de personas bañándose. La escena es parecida a la anterior en lo que a mi anticipación se refiere, pero ya sí que mi cerebro sabía cómo ordenar mis pensamientos al respecto (aunque no entendiera de dónde nacían): demasiada gente no puede ser sano; no sé si la gente se lava antes de entrar en el agua; si yo no me sentaría al lado de esa o aquella persona en un autobús, tampoco me quiero bañar con ella; ¿por qué tengo que quitarme la ropa delante de gente a la que no conozco?; gritan mucho aquí las personas; ¿por qué hay gente que nos mira?, ¿no tienen nada mejor que hacer? ¿Y si me resbalo y me caigo? Voy a hacer el ridículo. Ese día no me bañé. Visto desde lo que sé hoy, entiendo que, siendo mucho más niño, mi cerebro ya se estaba anticipando cuando estaba sentado al borde de aquella piscina familiar, pero como no sabía ordenar esos pensamientos, porque no tenía

capacidad de raciocinio, pataleé y grité, me resistí. En cambio, con quince años, la anticipación llegaba ya en modo de pensamientos más o menos lógicos, estructurando de forma secuenciada los peligros a los que me exponía si me bañaba.

Esos mismos peligros los anticipaba en lo referente a relacionarme con los demás, especialmente si sentía atracción hacia alguna persona concreta. Esa misma resistencia, miedo a la exposición, miedo al ridículo, la anticipación de la negativa, la proyección en los demás de todo lo que no aceptaba de mí mismo, se convirtió en un hándicap durante la preadolescencia que devino en comportamientos extraños y erráticos a la hora de dirigirme a los demás. De alguna forma, la autoestima tiene una faceta, una cara que solo se ve cuando uno interactúa con los demás. En esos momentos en los que los demás se me mostraban como piscinas repletas de bañistas, los peligros de exponerme y señalarme, de creerme incapaz de hacer y decir lo correcto o lo que se esperaba de mí, afectó durante algunos años mi capacidad de comunicación e interacción con otras personas. Me relacionaba, pero lo hacía midiendo y cuidando con esmero, mediante la anticipación y la imaginación, un rol que yo había decidido que presentaba más ventajas que mi auténtica personalidad.

La anticipación es el elemento diferenciador que convierte a las personas altamente sensibles en procesadores peculiares de la información sensorial. Pero, las cuestiones que nos interesan en relación con la anticipación es la siguiente: **¿Influye la anticipación en las relaciones amorosas?** La anticipación es un mecanismo curioso: el cerebro analiza cientos de datos y los procesa para darte información y soluciones, al igual que hace un programa de ordenador al que le pides que haga una tarea. Vuelvo a utilizar a los ordenadores como símil para que se entienda mejor lo que quiero decir. Hay programas de ordenador, como el procesador de texto que estoy utilizando, que tiene la función programada de anticiparse mientras escribo y que, cuando cree que voy a escribir algo concreto, se anticipa y me ofrece la palabra completa como posibilidad para que me ahorre escribirla. Lo mismo ocurre, si así lo activas, con la corrección ortográfica, la sustitución de minúsculas por mayúsculas, el servicio de ayuda, etc. Es decir, cada vez que escribes aparecen frases sugeridas, líneas rojas que te avisan de errores ortográficos o sintácticos, mensajes de ayuda o avisos sobre el mejor uso del programa. Así sería el cerebro de una persona que no es altamente sensible. Es decir, te va avisando de los posibles errores que has cometido, te avisa de los que puedes llegar a cometer, y te sugiere algunas cosas que pueden mejorar lo que haces o el cómo lo haces.

Pero el cerebro de una PAS va más allá, además de lo anterior. Volviendo al símil, imaginemos que estás escribiendo una frase con tu procesador de texto y, en vez de completarte la frase en previsión de lo que vas a escribir (por ejemplo, si estás escribiendo la palabra «buenos», el programa te sugiere «días», para que solo tengas que pulsar para que se escriba sola, como ocurre en las aplicaciones de mensajería instantánea que usamos para comunicarnos por nuestros móviles), lo que hiciera el programa fuese sugerirte diez o quince frases alternativas, la mayorías de las cuales no te habías planteado como posibles, y que se ofrecen en un contexto similar y que tienen sentido. Es decir, imaginemos que escribes «pierdo» y el programa, cuando no tendría por qué sugerirte nada, te lanza las siguientes posibilidades alternativas: «pierdo el tiempo», «pierdo dinero», «pierdo cada vez que juego», «pierdo las gafas cada vez que salgo», etc. Y así, decenas de frases que empiezan por «pierdo…». De alguna forma, así es como funciona el cerebro de una PAS cuando una idea lo invade.

El cerebro puede lanzarte, en base a todo lo que conoce y deduce que tiene que ver con cualquier de las posibilidades que pueden darse, decenas de alternativas y soluciones para cualquier cosa que estés pensando o a punto de hacer. Y para cada una de ellas, el cerebro te ofrece unas consecuencias posibles, positivas, negativas o ambas a la vez. Eso es la anticipación en una PAS. Es probable que, como ocurre con el procesador de texto, ninguna de ellas te sirva, porque ninguna de ellas es práctica para lo que realmente tienes en mente. Pero la verdadera motivación inicial que tenías (que contaba con sus propias consecuencias previstas) se ve diluida y sepultada por multitud de alternativas anticipadas que dan lugar a tantas otras consecuencias de los actos y pensamientos que se están teniendo.

> Si lo que tengo en mente es vestirme, porque viene un amigo a casa para recoger una cosa, el número de alternativas será pequeño. Esa anticipación leonina y despiadada de mi cerebro no se manifestará en todo su potencial. Como no voy a salir de casa, y solo se trata de un encuentro breve con un amigo que viene a buscar algo, el juego anticipatorio será menor. Como mucho, podré dudar en si lo que me he puesto lo llevaba el último día que nos vimos, no vaya a pensar que siempre me visto igual; pensaré en si tengo algo que ofrecerle en el supuesto de que se quiera quedar a tomar algo (puede que incluso baje a comprar algo, en cuyo caso sí que los efectos de la anticipación serían algo mayores); pensaré en temas de conversación; pensaré en si tengo que enseñarle mi casa y si está para enseñarla, etc. Es decir, haré mi habitual recorrido anticipatorio por todas las cuestiones relevantes con el consiguiente desgaste que conlleva, que serán poco trascendentes. Eso sí, en el supuesto de que esa vivencia

ocurra cuando ya vengo agotado de situaciones anteriores o he pasado un mal día por otros motivos, puede que mi cerebro me traicione con un sinfín de cuestiones anticipatorias que pueden llevarme al desastre momentáneo, e incluso generarme estrés. Todo pasa en décimas de segundo. Lo analizaré un poco mejor.

Imaginemos la misma situación: va a venir un amigo mío a verme para recoger una cosa de mi casa. Pero supongamos que ese día estoy más cansado, quizá porque he asistido el día anterior a un evento o he tenido un día difícil de trabajo (o por muchas otras cosas que pueden hacer que un día cualquier se convierta en una ruleta de emociones diversas). En ese caso, es probable que, sin poder evitarlo y sin ser muy consciente de ello hasta que ya es tarde, mi cerebro no se limite a sugerirme unos pocos problemas de manera anticipada, como los antes enumerados, sino que me enumere toda una sucesión de problemas dispares que deben solucionarse para evitar que el encuentro me genere estrés. Es decir, que para evitar el estrés que nos pueden causar las situaciones venideras (causa genuina de la anticipación), las PAS sufrimos el estrés que nos genera el propio mecanismo de anticipación porque es excesivo y muy detallado. Así que, seguramente, me preocuparé por cosas más absurdas que las que ya expuse en el ejemplo anterior. "¿El baño está limpio?" (y lo limpiaré); "¿Yo tenía un libro que era suyo y que se lo tenía que devolver?" (y lo buscaré); "¿No le gustaban los dulces de chocolate?" (y bajaré a comprar uno); "¿Y si me propone salir a tomar un café en vez de quedarnos en casa?" (y me vestiré para salir, lo que conllevará decidir qué me pongo, porque como también tengo problemas de asertividad, por ser PAS, es probable que no sepa cómo decirle que no quiero bajar); "¿Me preguntará por esto y por aquello? Y un largo etcétera de cosas igualmente absurdas que poco me aportarán y que me harán llegar más agotado al encuentro. Muchas veces, en situaciones como esta o parecidas a esta (la casuística es infinita), es frecuente que las personas me pregunten: "¿Estás bien?". O digan: "Tienes cara de cansado". ¡Como para no estarlo después de practicar el deporte de riesgo que supone a veces ser una PAS!

Esto de la anticipación funciona solo, es como un mecanismo autómata. Pero se puede trabajar y controlar. Después de años de práctica y de enfrentarme a esos mecanismos del modo que consideré más adecuado, y desde antes de saber que yo era una persona altamente sensible, puedo afirmar que en la mayoría de las ocasiones he conseguido identificar los pensamientos anticipatorios correctos, lógicos y comunes, de los que nacen de mi condición de persona altamente sensible. Eso me ha permitido enfocar mi atención en las

cosas realmente importantes y minorar el impacto inevitable que me producía anticiparme hasta el más mínimo detalle a todas las cosas que preveía que podían ocurrir.

Se preguntarán qué tiene que ver la anticipación con el amor y en qué puede condicionar nuestras relaciones íntimas (y no solo las de pareja). Me explicaré en el siguiente apartado.

La anticipación y el amor

La anticipación, asentada en las PAS con las características ya expuestas, aparece respecto a todas y cada una de las situaciones a las que nos vamos a enfrentar, incluidas las relaciones interpersonales. Para entender cómo funciona en este caso, hemos de aceptar que la anticipación, aparte de tener una función preventiva que nos procura alejar de las situaciones que nos pueden hacer daño físico o emocional, trae causa de una tendencia natural en todas las personas, pero mucho más destacada en las PAS: la idealización, el sentido de la belleza y el equilibrio de las cosas. Las PAS necesitan que el mundo se ajuste a sus patrones y criterios de equilibrio y belleza; que se parezca al mundo de las ideas propias sobre la vida y sobre cómo debe funcionar todo. No se trata de personas que tengan un concepto neurótico de la realidad o que vivan en un mundo irreal, ni mucho menos. El ser humano ha aspirado siempre a la belleza y al equilibrio (aunque viendo lo que se ve hoy en día en muchos campos de la expresión y de las relaciones humanas cueste trabajo creerlo) desde que el mundo es mundo, y muchos son los pensadores que han plasmado sus ideas sobre esta cuestión. Es algo natural en el ser humano. Pero lo es mucho más y con más intensidad en las PAS.

Las personas altamente sensibles buscan por instinto aquellos ambientes que le permitan sentirse y estar lo más tranquilos posibles, porque de ese modo fluyen mejor sus ideas y sus acciones. Por ello, lo normal es que una PAS tenga una idea previsualizada de cómo deben ser las cosas, incluso aunque no haya pensado en ello de forma racional. Precisamente, de la colisión entre la realidad y su mundo ideal se producen en ocasiones profundos desencuentros frustrantes con la vida, que los sumergen en actitudes derrotistas o en un agotamiento mental que los hace colapsar en mayor o menor medida. Esa búsqueda instintiva de la belleza y del equilibro los frustrará permanentemente, porque lo cierto es que el mundo que nos rodea, desde lo más sofisticado de nuestra sociedad hasta lo más mundano, no es propicio para que una PAS pueda encontrarse completamente a gusto. Esto termina por traducirse en una anticipación negativa sobre todo aquello que pueda alterar o romper ese estatus.

Y en lo que se refiere al amor, le ocurrirá lo mismo. Este tema es complejo, porque no solo tiene que ver con la anticipación. También influyen la empatía, asertividad, autoestima y autoimagen de la PAS.

Todo ello se mezcla en mayor o menor grado, como un cóctel explosivo que pudiese explotar en cualquier momento, que se dedica a fabricar test de actitud y aptitud que los demás deben superar con creces, aunque no sepan que están contestando a un cuestionario diario que genera la mente de la PAS y de cuya correcta contestación dependerá el grado de satisfacción que la PAS tendrá en cada momento. A todo ello se suma el arraigado concepto de la lealtad, del honor, de la verdad, y del respeto que tienen las PAS, cada una en su medida y sin que quepa generalizar, pero siempre presente en todo lo que esperan de los demás, y presente en todo lo que piensan, quieren y aspiran a conseguir en la vida. Y como guinda del pastel, la justicia. Baluarte último de las PAS, su sentido de la justicia. A veces no podría decirse de ella que fuera salomónica, sino nacida del mismísimo centro del Universo. Es una justicia que aplican en su mente cuando observan la realidad, y funciona como una guillotina, como un verdugo que ejecuta sentencias de muerte para todo aquello que no cuadra, para todo lo que no se ajusta a las verdades que suenan universales e inamovibles en la mente de una PAS.

Pues centrándonos en la anticipación, en relación con el amor, todo lo expuesto entra en juego. ¿Anticipación a qué? A todo. Funciona en una doble vertiente: de un modo positivo, expectante y activo; y de un modo pasivo y observador, como un detector de humos extremadamente sensible que saltará a la primera y más mínima señal. Y el problema no es ya la anticipación en sí, sino las consecuencias inevitables que conlleva, exactamente igual que cuando en el ejemplo anterior yo esperaba que llegase mi amigo a casa. Pero en este caso, es aún peor, porque todo nuestro esfuerzo anticipatorio se centrará en dos aspectos: qué debo ser yo para la otra persona; qué debe ser la otra persona para él mismo. Pensabas que diría “qué debe ser la persona para mí”. Pero no es así. Si fuera así, las relaciones que no funcionan durarían mucho más. Lo cierto es que en las relaciones íntimas que mantienen las PAS con otras personas, esa anticipación está indefectiblemente unida con la empatía.

Hay una parte anticipatoria normal, que funciona como la de siempre, pero existe otra que nace por y para la empatía (mal entendida, como ya expliqué en mi primer libro sobre el tema). El otro «debe ser así» porque así lo ha imaginado la PAS. Así es como ha proyectado en la otra persona todos sus ideales sobre cómo debe ser una persona y cómo debe de pensar respecto a las cosas que considera importantes. Salvo que una persona se conozca mucho a sí misma y sea muy honrada cuando se mire al espejo, es difícil que los lectores PAS sean conscientes de que eso que acabo de decir se cumple en un porcentaje altísimo entre ellas y con mucha más intensidad que en las personas que no lo son.

Pero vayamos por partes:

Lo más adecuado para iniciar una relación sería evitar los prejuicios. Estos no solo tienen que ver con aspectos negativos de los demás, también los positivos. Usamos coloquialmente la palabra prejuicios para referirnos al pensamiento negativo que tenemos de alguien por su aspecto, su forma de vestir, o cualquier otro indicativo de lo que consideramos que no entra dentro de unos patrones, que parecen gravados a fuego, que aplicamos indiscriminada e involuntariamente cuando nos encontramos con los demás. Pero también existen los prejuicios positivos, es decir, los que consisten en atribuirle cualidades a alguien por el simple hecho de que viste de una forma, tiene determinados gustos, etc. Es decir, le atribuimos cualidades morales, éticas y de personalidad partiendo de elementos externos, sean positivos o negativos. Normalmente, los prejuicios se sustentan, casi siempre de forma errónea (por no decir siempre) en esos aspectos externos, materiales o visibles que vemos de una persona (desde dónde vive hasta cómo anda); pero hay otros prejuicios que consisten en una proyección de lo que deseamos que sea la otra persona. En el fondo, se trata siempre de una proyección de nuestras propias ideas preconcebidas, pero para que se entienda mejor lo que quiero decir, las he separado.

Esa proyección de aspiraciones personales, de ideas que tenemos sobre cómo deben ser las personas, las proyectamos a veces sobre una persona simplemente porque nos ha gustado. Alguien llama tu atención, te atrae, y tiendes por ese simple hecho a atribuirle cualidades que están en tu mente y que no son reales. Otra cosa es que después coincidan, pero me temo que eso es muy infrecuente. Esa proyección la hacen todas las personas, sean o no sean PAS. Pero ¿qué le pasa a las PAS siempre? Que sus proyecciones son más ricas en detalles; están más cargadas de emociones largamente asimiladas y configuradas, y tienden a convertirse en rígidas e inmutables. De forma que, como me ha gustado, debe ser que esa persona es así, porque si no ¿cómo iba yo a fijarme en esa persona? Al no saber gestionar las emociones cuando son excesivas, pero necesitando justificarlas y darles sentido, imaginen lo que una PAS puede hacer para tratar de que cuadre en su mente que la persona que le gusta tiene todas las cualidades que espera que tenga como ser humano y como pareja. Esta anticipación pasa de ser proactiva y útil, a ser una anticipación peligrosa; como una trampa que terminará por atraparnos solo a nosotros, porque nosotros la fabricamos para caer en ella.

Al principio, cuando uno se enamora de otra persona o cree haberlo hecho), el juicio se nubla y se desatiende lo que no pasa desapercibido. La proyección de los deseos propios en el otro, es decir, la anticipación ilusoria, más que positiva, de que esa persona cumplirá

todas nuestras expectativas, porque tiene que ser como nosotros hemos anticipado que es (necesitamos que sea así, porque si no una PAS jamás daría el paso), nos puede cegar hasta el punto de que pase mucho tiempo antes de darnos cuenta de que esa persona no es quien pensábamos que era. Perdonaremos muchas cosas (para nuestra propia sorpresa, porque no es habitual en las PAS perdonar según qué actitudes); nos mentiremos a nosotros mismos; ocultaremos en lo más profundo los pensamientos contradictorios; dejaremos de ser PAS en todo lo que se refiere a nuestra pareja (aunque es un autoengaño, porque todo se irá acumulando y dará la cara mucho más adelante). Y todo por el anhelo de que funcione, de que se cumplan nuestras expectativas.

Cuando pasa el tiempo y las cosas empiezan a caer por su propio peso (en el supuesto de que, en efecto, no se hayan cumplido las expectativas o no se hayan ido reajustando con la realidad esas expectativas, lo cual solo será posible si las «faltas» de la otra persona están dentro de lo tolerable), las personas PAS pueden hacer varias cosas. La primera, muy propio de las PAS, es aprender a vivir con incomodidad. Es tanto el entrenamiento que hacemos desde pequeños para vivir de modo más o menos equilibrado en medio de tanta tormenta emocional, que no es raro que una salida al problema sea aprender a la fuerza a tolerar cosas que no nos gustan, aprender a soportar. Todo ello mientras nos mentimos, convencidos de que no estamos soportando nada o negando la realidad de los hechos, por mucho que incluso te los intenten hacer ver personas que te quieren. Advierto que no me refiero solo a relaciones evidentemente negativas o tóxicas, no tiene por qué ser el caso. Pienso en relaciones que, en apariencia, funcionan y son dinámicas, pero que lo son a costa de sacrificar lo que somos en una gran parte esencial para que la relación funcione, más al estilo del otro que al nuestro. Y esto, por desgracia, me temo que es bastante frecuente entre las personas altamente sensibles.

Ocurre, y es inevitable hacer aquí referencia a la empatía, como consecuencia de las cesiones que hacemos desde un principio debido al profundo (pero también negativo) sentido de la empatía que aplicamos en ocasiones. Empatizamos hasta tal extremo que lo perdonamos todo o casi todo, sobre todo si existen lazos sentimentales con la persona. Si no los hay, puede prevalecer el sentido de la justicia y se puede volver todo más implacable en nuestra mente, porque antes de aplicar la empatía, en esos casos en los que no hay implicación emocional, aplicamos nuestro sentido de la justicia, que nos lleva a la indignación con más fuerza que a la empatía. Ese sentido de la empatía nos lleva a querer entender al extremo a la persona con la que mantenemos una relación. Ponemos todo nuestro empeño (o eso

pensamos) en comprender a la otra persona, en discernir hasta el detalle por qué dice, piensa o actúa como lo hace. A veces, es tal el empeño que ponemos en ello que aplicamos nuestra natural anticipación a sus problemas. Es decir, queremos que anticipen del modo en que nosotros lo hacemos y no del modo que tengan a bien hacerlo. Nuestras preocupaciones deben ser las suyas, aunque no le dejemos preocuparse a su manera por las nuestras, porque las nuestras son nuestras. Pero cuando digo «nuestras preocupaciones», no me refiero a las personales, sino a las que nos generan sus asuntos, los que son propios de nuestra pareja. En cuanto creemos, porque así lo hemos detectado, que tiene alguna diatriba o que está pasando por algún problema, nuestra mente emocionalmente analítica empieza a empatizar, de un modo que considero inapropiado, y a buscar soluciones. El problema es que ni siquiera nos hace falta la otra persona para ello. Nos basta que tenga sentido para nosotros.

Llegados a este punto, con la relación avanzada, suceden dos cosas: *primera*, se va dejando de lado el criterio propio sobre muchos aspectos personales en pro de la felicidad del otro y del funcionamiento de la pareja (autoengaño, permisividad excesiva, etc.), y todo ello, posiblemente, sin que el otro lo sepa, porque la mejor forma que encuentran algunas PAS de enfrentarse a los problemas que más le agobian es no tratarlos con nadie, esconderlos. Escudo protector para todo lo que no queremos que aflore sobre nosotros mismos. *Segunda*, tendemos a llevar nuestra empatía (y a veces la necesidad de control) al terreno del otro, mimetizándonos con la otra persona de tal forma que más pareciera que quisiéramos ser ella. Me atrevo a decir que en muchas relaciones de pareja en la que hay al menos una PAS se traspasan los límites individuales y se rompe a menudo el necesario espacio que requiere la individualidad, desajustando los roles. Es probable que la otra persona, sobre todo si no es PAS, no termine de entender por qué la actitud de su pareja ha derivado en ese estrecho marcaje, que más pareciera querer educarlo que disfrutarlo y más protegerlo que respetarlo.

Veo plausible que llegados a esta etapa de la relación la persona que se siente aprisionada, vigilada o sometida a juicio, abandone y se retire. Cómo lo haga, dependerá de su talante, de sus valores y de sus propias inseguridades o miedos. Según dónde haya llegado la relación, hay personas que se complican enormemente para dejar atrás una relación que no funciona. Desde manifestar apatía continuada que agote al otro, hasta optar por la infidelidad; desde el comportamiento distante y frío, a la dejadez o pasividad absoluta.

8. PROTAGONISTAS SIN GUIÓN

Fila 7, butacas 12 y 14

«Te quiero cuando después de pasar el día contigo mi ropa huele a tu perfume, y quiero que seas la última persona con la que hable antes de dormirme».

De la película «Cuando Harry encontró a Sally» (1989)

«Una vida sin amor no es vida en absoluto».

De la película «La Cenicienta» (1950)

Si acudimos a la **filosofía** para que nos ayude a comprender qué es el amor, podremos encontrar tantas definiciones como filósofos ha habido, empezando por Platón, que lo consideraba una «locura divina», hasta llegar, por ejemplo, a Bertrand Russell, que se refiere al amor como fuente de conocimiento y sabiduría; o a Sartre, que equiparaba el amor con la libertad y la transparencia. Si nos asomamos a la **literatura**, el conjunto de obras que tratan sobre el amor, en todos y cada uno de sus aspectos y manifestaciones, es tan vasto que necesitaría varios libros para plantear siquiera el tema (valgan de ejemplos obras cumbres de la literatura universal: «Romeo y Julieta», de Shakespeare; «Cumbres borrascosas», de Emily Brontë; «Orgullo y prejuicio», de Jane Austen; «Ana Karenina», de Tolstoi; «El amor en los tiempos de cólera», de García Márquez; «Doctor Zhivago», de Boris Pasternak; etcétera). Y junto a estas, y muchas otras, las que conforman los géneros literarios relacionados con el amor y el romanticismo, con obras contemporáneas destacadas, como «El diario de Bridget Jones», de Helen Fielding; «El cuaderno de Noah», de Nicholas Sparks; «Los puentes de Madison», de Robert James Waller, «A tres metros sobre el cielo», de Federico Moccia. Dentro de este género, el subgénero de la novela rosa o novela romántica ligera (y sus subtipos: contemporánea, histórica, juvenil, erótica, suspense, etc.), con autoras como Corín Tellado, Megan Maxwell, Barbara Cartland, Danielle Steel, Paulo Coelho, Suzanne Collins, etcétera.

Y si nos acercamos a los equivalentes cinematográficos y televisivos (siempre distinguiendo cuál fue la razón de ser de cada producto, así como su calidad y su finalidad), nos encontraremos con una enormidad de ejemplos de cómo también la ficción audiovisual y cinematográfica ha utilizado todas las herramientas posibles para explotar el amor humano como base o soporte argumental, y mostrarnos, de modos a veces inverosímiles, los valores, ideales y apetencias humanas, tanto como sus miserias, contradicciones e incoherencias.

Creo que a nadie se le escapa que el modo en que conceptuamos individualmente los sentimientos y los valores humanos está

condicionado e influenciado por el entorno escolar, familiar y social, ni que a gran parte de ese entorno social lo dejamos entrar en nuestras casas y, por tanto, en nuestras vidas, a través de la televisión, la radio y el cine. Eso ha supuesto, y seguirá suponiendo, una infiltración lenta y continuada en el tiempo de visiones sobre lo que es la vida y sobre cómo vivirla que tienden a unificarse o a polarizarse al tiempo que se unifican por sectores sociales. La moda, el pensamiento político, la belleza, los cánones estéticos admisibles o preferentes, los estereotipos sociales, las convenciones, van dejando huella y condicionando el modo en que nos relacionamos con nuestro entorno y, cómo no, la posición que ocuparemos en el mundo. Esto implica la aspiración de que los demás nos vean como queremos ser, y una cierta aspiración a una funcionalidad práctica que nos acerque a los demás y a lo que se espera de nosotros.

Entre todos esos agentes que nos influyen y condicionan, al ser conscientes de que pertenecemos a una sociedad y de que vivimos en ella, me interesan especialmente aquí las que atañen al romanticismo amoroso. La oferta de elementos influyentes en nuestra percepción de la realidad es inmensa y, por desgracia, las personas no están todas igualmente preparadas para seleccionar lo que les influye y lo que no, debido sobre todo al poder social que tienen las consignas que se repiten hasta la saciedad. Desde las telenovelas y películas de entretenimiento televisivo (cientos de películas y series de producción norteamericana, sudamericana, que llenaban los mediodías televisivos con la misma continuidad temática que hoy lo hacen las telenovelas turcas), hasta las más excelsas obras cinematográficas de todos los tiempos, pasando por los programas de televisión, los anuncios y los debates, la mayoría de los hombres y mujeres que estamos vivos (sobre todo en el ámbito de la llamada cultura occidental), desde los que tienen ahora más de ochenta años hasta los que no han cumplido los diez, han crecido y vivido, y seguirán haciéndolo, inmersos en una cultura que da preminencia al entretenimiento audiovisual de todo tipo. Máxime con la explosión de las plataformas digitales y su ingente oferta audiovisual que ha cambiado para siempre el panorama televisivo y el modo en que consumimos entretenimiento.

Este goteo audiovisual incesante de historias que tienen por eje el amor, los celos, las disputas amorosas, los enamoramientos apasionados y el erotismo, van filtrándose y empapando las capas sociales, en cada una a su ritmo y según otros factores que las perfilan, encontrándose a la cabeza de todas aquellas que tuvieron y/o conservan una enorme difusión y una mayor calidad argumental y artística (aunque no tiene por qué ser así para que ocurra el fenómeno de aceptación masiva). Son estas las que más contribuyen a la formación de estereotipos y clichés, a veces cuasi dogmas, que son

aceptados y asimilados socialmente, al menos durante un tiempo, y que tienen un enorme impacto sobre el imaginario colectivo de la generación que los descubre en ellos. Y no solo en lo que se refiere a comportamientos y pensamientos relacionados con el amor y las relaciones de pareja, sino en cuanto a los hábitos, gustos, vocaciones profesionales, aficiones, estética, etc.

Y así es desde hace décadas que se viene observando que el estreno de una película o serie televisiva sobre médicos conlleva un inmediato aumento de las vocaciones médicas. Lo mismo pasa con películas sobre periodistas, bomberos, policías, abogados, etcétera. Como ejemplo de la influencia que tiene el cine en nuestra cotidianeidad, piensa en por qué llamas «rebeca» a la chaqueta femenina corta de punto, abierta por delante y que tienen botones, escote redondo y manga larga. Las llamas así porque la actriz Joan Fontaine usaba esa prenda, cuyo origen se relaciona con las prendas usadas por las deportistas para no enfriarse, en la película «Rebeca» (1940), de Alfred Hitchcock.

Valgan como ejemplos algunas de esas películas que, por su difusión e impacto social, permanecieron y permanecen en el subconsciente colectivo (muchas son novelas de éxito llevadas al cine) y que nos ofrecen distintas perspectivas sobre el amor y sobre los conflictos que genera o sobre el modo de afrontarlos, siempre desde la elasticidad que soporta la verosimilitud de la ficción cinematográfica y desde la perspectiva de la generación que las creó. Así, a lo largo de la historia, películas como «Casablanca», de Michel Curtuiz; «Breve encuentro» y «El doctor Zhivago», ambas de David Lean; «West Side Story», de Robert Wise, recientemente versionada por Steven Spielberg; «Titanic», de James Cameron; «Ghost», de Jerry Zucker; «Oficial y Caballero», de Taylor Hackford; o «Pretty Woman», de Garry Marshall, entre otras muchas decenas de películas, han sido el reflejo, más o menos idealizado, de lo que cada generación quiso que fuera el amor y de lo que, todavía hoy desearíamos que fuese o, al menos, cómo nos gustaría que se desenvolviera si las circunstancias y realidades en las que viven esos personajes existieran en la vida real. Por eso son universales y atemporales.

Por mucho que sepamos distinguir la ficción de la realidad, no dejan de ser estímulos que generan respuestas emocionales en nuestro cerebro y que nos obligan a plantearnos qué es el amor y cómo debe desarrollarse o actuar en cada situación. Que su influencia es menor que la que hemos recibido en el seno de nuestras familias, en la escuela o por nuestra experiencia propia a lo largo de nuestra vida, es obvio; pero no es menos cierto que para determinadas personas, sobre todo si son altamente sensibles, las respuestas emocionales que producen estas historias contribuyen a crear una librería de

sensaciones, emociones y sentimientos que vienen a reforzar (porque se nos muestran en su más elevada solidez y siempre encuentran el modo de ser funcionales y contribuir a resolver los conflictos) las ideas propias sobre aquello que debería ser el amor y sobre cómo deben ser las actitudes, gestos, sacrificios, propuestas y acciones en el seno de una pareja para que el amor alcance el esplendor y la profundidad que las PAS aspiran a conseguir (y que no pueden evitarlo sino a costa de su propia insatisfacción).

Por tanto, que la influencia de la televisión, el cine y la publicidad es inconmensurable, es indiscutible. Estereotipos construidos sobre una idealización del amor y su funcionalidad han ido dejando, sobre todo en la cultura occidental, un poso de respuestas colectivas automáticas ante supuestos de hecho similares, que vienen contribuyendo durante décadas a la elevación del amor romántico a la categoría de piedra angular de la felicidad y único camino plausible que nos aleja de la desesperación, la soledad y la depresión.

En las novelas de algunos de los subgéneros citados, en muchas de las películas que tratan el tema del amor y del desamor y en la publicidad, se juega con el impacto emocional que el amor produce en las personas, tanto positivo como negativo, llevándolos a extremo como fuentes inagotables de historias y situaciones argumentales. De hecho, detengámonos en algunos ejemplos: los perfumes y los coches se presentan en la publicidad y en muchas películas como elementos indispensables para construir la imagen adecuada que permite seducir a otra persona y conseguir la relación deseada; la ropa que visten los personajes de las películas y series es el signo distintivo que nos permite situar a los protagonistas de una historia en el contexto económico-social; una mujer no es lo suficientemente atractiva hasta que una amiga la convence para «arreglarse», encargándose de llevarla a la peluquería, comprarle un vestido, maquillarla y que aparezca a escena desde el vestidor o probador, momento estelar de la película en la que suena música romántica, vestida con un hermoso vestido que realza su belleza.

Podría dedicar páginas y páginas a dejar constancia de numerosos ejemplos en los que se repiten esquemas argumentales básicos, que conectan con nuestra psique de manera inmediata y que nos hacen adecuarnos a la historia, al tiempo que nos influye en el modo en que respondemos ante determinados estímulos, relacionándolos con sentimientos, gustos, querencias y deseos. Así, al parecer y según el cine, la televisión y la publicidad, el hombre con mejor coche, mejor traje, mejor corte de pelo y, por supuesto, mejor forma física, es el que más probabilidades tiene de llamar la atención de las mujeres u hombres que le gustan. De otra parte, la mujer, por más bella y/o elegante que sea (o por más sexy que sea, o discreta, o lo que toque

según el rol social que tenga que adoptar en cada escena, que esa es otra), siempre deberá ser, al mismo tiempo, madre cariñosa y esposa fogosa; tener un buen empleo, pero sin faltar mucho tiempo en casa; conservarse como si tuviera veinte años, aunque tenga doce hijos. Para colmo, en muchas de esas películas y series, la mujer que se esfuerza por sobrevivir a sus obligaciones y encontrar un hueco para mantener viva su relación, siempre pierde, porque parece que no tiene nada que hacer frente a la joven asistente del marido, la compañera de trabajo arrebatadora y sexualmente agresiva, o frente a la vecina que lo mira por las noches desde la ventana de enfrente en ropa interior, lo que supone no solo un estereotipo que tergiversa la responsabilidad, sino una visión torticera, además, de lo que somos los hombres en su gran mayoría.

Por otra parte, además de estos estereotipos que se repiten hasta el hartazgo, el desengaño amoroso, la frustración y el desamor se presentan habitualmente como fuentes de desesperación existencial, que llevan a quien los padecen a sufrir todo tipo de desagradables avatares vitales y a desembocar, casi como norma, en la soledad, la desesperación y la ruina espiritual, así como a derivar en problemas aún más graves de alcoholismo, drogadicción o violencia.

¿Quién no ha visto alguna película en la que el policía protagonista es alcohólico porque su mujer lo abandonó y su hija no le habla? ¿Quién no ha visto alguna película en la que el chico que no es correspondido actúa de forma irracional, saliendo con todas las chicas que puede, bebiendo en exceso en fiestas de alto voltaje o cogiendo el coche de sus padres sin permiso y estrellándose porque había consumido drogas? ¿Quién no ha visto una película en la que el/la protagonista enamorado/a no correspondido/a urde maquiavélicos planes de venganza contra el que era su amado o contra la persona con la que su amado mantiene una relación? Y no digamos aquellas en las que se afronta el desamor con la ingesta de litros de helado frente al televisor. Es decir, al tratarse de historias ficticias pensadas para entretener al público, utilizan estereotipos que funcionan, que son comerciales, porque conectan y dan forma a sentimientos colectivos.

Por otra parte, pero sin alejarnos mucho, también utilizan los elementos propios de nuestra cultura popular para potenciarlos y mostrarlos como naturales y cotidianos (hasta los más grotescos), incluyendo siempre los aspectos positivos e inspiradores del amor ideal y jugando con ellos, para ofrecernos historias en las que las cosas ocurren como imaginamos que deberían ocurrir, y para que ese tipo de películas (o las novelas de género romántico) se ajusten a nuestros deseos íntimos, casi inconfesables, definidos por una cultura que ha reiterado hasta la saciedad el mito del amor romántico, y que lo ha manipulado, estirado y contraído según las necesidades generacionales

hasta crear productos de fácil consumo en los que nuestros apegos están protegidos, nuestros deseos cumplidos y nuestras aspiraciones reflejadas. Películas como «Pretty Woman», «Oficial y caballero», «La boda de mi mejor amigo», «Ghost», no dejan de ser reinterpretaciones de cuentos de hadas en las que, entre otras muchas cosas, se consolidaron para toda una generación modos insanos de enamoramiento e improbables dinámicas para las fases iniciales del amor de pareja, por mucho que puedan emocionarnos como historias bien contadas y que funcionan en la pantalla mientras duran.

Y más graves son los arquetipos que consolidan. En muchas de esas películas, no solo las citadas, la mujer se nos presenta como un ser dependiente del amor que siente, incapaz de sobrellevar el desamor o la soledad (beben vino o comen helado para sobrellevarlo, como si tal simplicidad explicara la complejidad de las emociones por sí sola), frágiles ante los vericuetos de la vida; en cambio, el hombre, también estereotipado, se nos presenta como incapaz del compromiso salvo que lo motiven fuerzas externas que lo hagan reflexionar o cambiar; posesivo y dominante; controlador y, hasta cierto punto, su decisión es el factor que permite que la relación llegue a buen término; celoso y compulsivo; portador de una incomodidad existencial que se nos muestra como un mal congénito del que no se puede desprender, solo porque es hombre. Y solo al final, cuando el amor se resiste, el hombre rebusca en sus emociones hasta que modifica su comportamiento y actitud y, en ocasiones, solo porque así lo requiere el proceso de conquista y no porque realmente se produzca un cambio profundo.

Ya desde la infancia, los roles de las mujeres y los hombres se nos han presentado a toda una generación de damnificados emocionales como rígidos y con vocación de perpetuidad. Desde los productos de Disney hasta las películas referenciales de varias generaciones, la mujer espera y el hombre descubre; la mujer se sacrifica y el hombre se reserva sin grandes pérdidas; la mujer desea y el hombre se deja seducir (o bien el hombre seduce y la mujer, sin criterio, se deja seducir, pero porque carece de luces para distinguir cuándo tiene a un golfante delante que quiere engañarla o aprovecharse de ella). Y cuando se trata de situar a los personajes en una situación de peligro o riesgo (aventuras en la selva, incendios, catástrofes, etc.), la mujer grita y se asusta, corre y desespera al protagonista masculino, padece ataques de histeria o solo le preocupa que su pelo o su aspecto sea el adecuado (¿en mitad de la selva con unos indígenas persiguiéndote para matarte te preocupa que se te rompa la uña?). En cambio, el hombre se nos presenta fuerte, decidido, como si supiera qué hacer en cada momento y tuviese que cargar con la responsabilidad de mantener con vida a la mujer, siempre desamparada.

Por seguir con referencias cinematográficas que marcaron a varias

generaciones, tan sólidos eran estos estereotipos (y siguen siéndolos en gran medida) que han sustentado sagas enteras de películas (véanse las películas de James Bond). Con esto no quiero decir que no se pueda disfrutar de un producto cargado de estos estereotipos ni de que su calidad narrativa o cinematográfica sea mejor o peor, sino de la distorsión que tales productos hacían de la realidad, a veces, para presentarnos personalidades que permitieran situarlos en los extremos.

Incluso la ruptura de tal estereotipo por algunos productos suponía tal giro en la conformación de la personalidad del protagonista, que tuvieron éxito precisamente por romper el molde (a conciencia) y conseguir un héroe nuevo, más humano y cercano (aunque sin romper otros estereotipos, sobre todo los machistas). Por ejemplo, Indiana Jones, cuyas películas protagoniza Harrison Ford, donde ya por finales de los años 70 se nos presenta a un protagonista al que parece que la aventura lo superará en algún momento (incluso padece de ofidiofobia), y cuya cara refleja siempre el deseo de estar en otra parte y de encontrarse haciendo lo que hace solo porque su vocación académica le lleva a jugarse la vida para preservar un bien superior (arqueológico en este caso), pero sin demasiado entusiasmo. Algo así como «estoy aquí, pero no sé muy bien cómo he llegado». Por otra parte, el personaje femenino (más allá de que mantendrá en la serie el rol de «damisela en apuros» para muchas de las escenas de la película) también es una transgresión del estereotipo, porque nos la presentan como depresiva y alcohólica, regentando una taberna y departiendo con hombres que aguantan menos que ella los efectos del alcohol.

Pero a pesar de esta aportación, que hace más humano y cercano al personaje (lo que nos permite desear que salga indemne de situaciones inverosímiles y aceptar que así ocurra, sin que nos moleste demasiado que sea imposible lanzarse de un avión en una balsa de goma y sobrevivir), el resto de estereotipos siguen estando presentes, ya que su compañera de aventuras, Marion, gritará histérica, llorará desmesuradamente, dependerá de las decisiones de Indiana Jones y se mantendrá fiel y respaldará todo lo que el héroe diga o haga en lo que se refiere a los asuntos serios que sustentan la trama. En cambio, aunque coloques a Indiana Jones en mitad de un pozo de serpientes, a pesar de padecer fobia a los reptiles, no llorará, ni gritará ni sudará, porque se superará y siempre parecerá que, al final, sabe cómo gestionar sus emociones.

Y junto a estos roles, que se repitieron una y otra vez, se encontraban otros roles y estereotipos igualmente irreales (pero funcionales en el contexto): la amiga menos agraciada que la protagonista, casada con un hombre bueno pero poco agraciado o soltera sin expectativas de compromiso; la amiga perfecta, poco brillante intelectualmente, de gran belleza, que solo se preocupa por

su aspecto y que puede ser muy cruel con las personas de su entorno con tal de conseguir lo que quiere (que siempre se trata de un chico, nunca de una aspiración espiritual, profesional o intelectual); la amiga con problemas de sobrepeso cargada de complejos que no ha conseguido el amor y que ante la menor dificultad solo sabe comer compulsivamente…

De otra parte, los hombres inteligentes se nos muestran casi siempre de dos formas opuestas. Puede que sean seres inadaptados, incapaces de relacionarse con las mujeres, dedicados en cuerpo y alma a sus aficiones (normalmente los juegos, los ordenadores o cosas parecidas). O bien, todo lo contrario, protagonizando el rol de triunfador, que por supuesto conlleva que no tiene escrúpulos (como si la carencia de valores y la inteligencia solo pudieran combinarse de ese modo y dar lugar a un tipo despiadado), superficial, metódico y con vocación de ganador perpetuo. Pero si se trata de un hombre inteligente que, además, tiene valores familiares y cree en las relaciones estables, el guion le hará pagar un alto precio por ser justo así, bueno y cabal. Y, además, no suele ganar en la batalla contra el mal sin ayuda externa y, cuando lo hace, se debe a la casualidad o a la impericia de quienes ejecutan el mal, no a su buen hacer.

Con todo esto, y aunque parezca que me desvío del tema, quiero dejar constancia del enorme impacto cultural que han tenido estos roles que se repiten en las historias que nos cuentan. Como puede afirmarse que la mayoría de la gente carece de otros referentes culturales que no provengan del cine, la televisión o de las novelillas que alguna vez hayan caído en sus manos, debido a que, por desgracia, nuestra sociedad no está construida sobre la lectura concienzuda y profunda de las grandes obras del pensamiento (nos iría mejor, la verdad), ni sobre la reflexión honesta sobre las grandes cuestiones, sino sobre el consumismo y el dinero, podemos afirmar sin demasiado riesgo a equivocarnos que la sociedad ha estado, está y estará plagada de iletrados emocionales que habrán construido sus personalidades a partir de referentes directos e indirectos provenientes del cine, la televisión, los anuncios y las canciones (y ahora, las redes sociales y los gurús de la moda y la comunicación que las pueblan) y que todo eso conformará su universo de ideas sobre la vida y sobre las relaciones.

Conducir determinado coche, vestir determinada ropa, llevar un peinado determinado, andar de una forma concreta, escuchar determinada música, será lo único que constituirá el bagaje emocional de ciertas personas durante toda su vida, al menos hasta que la experiencia y los años los vayan modelando, como si vivieran una adolescencia (y de las empobrecidas, no de las bien aprovechadas) durante toda la vida. Incluyo en esto, claro está, el concepto que

tendrán sobre las relaciones y sobre lo que cabe esperar de ellas ante las situaciones que requieran empatía y generosidad.

De este modo, por muy pobre que sea tu entorno social o cultural; por muy limitadas que sean tus posibilidades de viajar, conocer, leer y aprender, siempre estarán a tu alcance todos esos productos de consumo rápido y entretenimiento, entre ellos el cine y la televisión, que habrán ido generando un conjunto de respuestas tipo ante problemas parecidos, cuyo germen (sin ser consciente de ello) es muy probable que se esconda tras el guion de alguna película o que responda al pensamiento inculcado por algún presentador o personaje televisivo.

Incluso quien no haya visto ninguna película romántica (ni de ninguna otra clase) habrá crecido y estará rodeado de personas que sí lo han hecho, y a través de las conversaciones, de la casuística vital a la que todos nos enfrentamos, habrá ido asimilando esas respuestas culturales como propias desde la infancia, sin ser consciente de ello. De hecho, cuando se habla de diferencias culturales entre países o entre continentes, nos referimos a las diferencias que existen entre los referentes e iconos que conforman esa especie de conciencia colectiva. Y cuando se habla de globalización cultural, nos referimos, precisamente, al hecho de que la comunicación constante y habitual de información proveniente de todas las partes del mundo contribuye a la conformación de una conciencia colectiva más amplia, que tiende a dar respuestas más comunes y más alejadas de localismos y territorialismos culturales (lo que no significa que sean respuestas positivas o que contribuyan a mejorar nuestra calidad de vida, por mucho que queramos ver indefectiblemente unidas ambas cosas. Una estupidez, por muy internacional o global que sea, sigue siendo una estupidez).

De otra parte, el condicionante cultural estará conformado por las creencias y prácticas religiosas de la sociedad (país, territorio, ciudad, etc.) en que hayamos crecido o vivamos. Por mucho que queramos desprendernos de todo lo que intuyamos relacionado con la religión (en el supuesto de que esa sea nuestra determinación), la huella cultural que ha dejado la religión en nuestra conciencia colectiva es tan profunda y se extiende a tantos ámbitos de la vida que es imposible desligarse de muchos aprendizajes que traen causa de tales creencias. Así, las culturas con cimientos judeocristianos, por ejemplo, se diferencian en aspectos importantes (y también en los sutiles) de muchas otras culturas con una historia religiosa distinta a la nuestra.

No es el momento de aludir a la confrontación histórica permanente a la que nos ha llevado la religión contra nuestros iguales, sea cual sea esta y sea cual sea el momento histórico al que te asomes. Pero lo cierto es que también en el amor ha influido la religión: en su

dimensión funcional; en el virtuosismo exigible; en el concepto de la fidelidad; en el decoro, llevado en ocasiones al extremo de la superficialidad o al de la hipocresía; en la discreción sobre asuntos relacionados con la intimidad amorosa. Y no me refiero a que muchos de tales aspectos no sean positivos y válidos, ni se trata esto de una crítica hacia aquellas personas cuyas creencias los muevan a construir sus relaciones sobre valores morales sustentados en sus creencias, sino a cómo el devenir histórico ha ido dejando una huella insondable en el modo en que, sin saberlo, y por osmosis, se plantean a nivel social algunas cuestiones relacionadas con el amor (virtud, sexo, matrimonio, fidelidad, hijos) y con las relaciones de parejas. O, dicho de otro modo, muchos condicionantes implícitos en el concepto del amor y de las relaciones de pareja se han encontrado y se encuentran influidos por los dogmas y referencias culturales y sociales de la religión. De hecho, me he topado más de una vez en mi vida con personas que afirman ser ateas, de creencias y miras amplias y mente abierta, convencidos progresistas, que siguen conservando en su visión de la vida amorosa, de las parejas y de las relaciones familiares, una amplia muestra de todos esos resortes, ideas preconcebidas y anquilosamiento mental que tienen un origen cultural y de los que no son del todo conscientes ni de los que sabrían cómo desprenderse sin que se les tambalee el edificio que han construido.

Se preguntará el lector por qué en un libro sobre el amor y las PAS he centrado este capítulo sobre los estereotipos sociales y sobre el modo en que los consolida la publicidad, el cine, la televisión y ciertos géneros literarios. Pues bien, debemos partir de la base de que el grado de impresionabilidad depende del grado de sensibilidad a los estímulos externos e internos. Y las PAS, tanto para los que genera nuestro cerebro como para los que provienen de nuestro entorno, somos más vulnerables, por estar más expuestas. No significa que ser PAS conlleve de inmediato estar indefensos ante los estereotipos o que nos creamos porque sí y sin remedio todo lo que nos viene de fuera, no. Es más complejo que eso. Digamos que el mundo de las ideas, lo platónico si se prefiere, y no solo en lo relativo al amor, se fusiona con la realidad percibida y con la racionalidad de un modo determinante a la hora de conformar nuestras creencias, esperanzas, gustos, apetencias y anhelos. Es decir, que para una PAS todas las partes conforman su «todo» y hay tantos «todos» como partes las conforman, como si cada parte pudiese generar su propio todo.

Las PAS saben amar y querer bien a otras personas, probablemente de un modo más desinteresado y puro que la mayoría del resto, pero no es menos cierto que los conceptos de amor, deseo y relación se presentan confundidos con todas las demás sensaciones y querencias que sustentan la personalidad. Les cuesta compartimentar los

sentimientos, dividirlos o clasificarlos por secciones; les cuesta separarlos de su analítico contacto con la realidad según sea el círculo social en el que se encuentren; les cuesta etiquetarlos individualmente. Están abocados a vivirlos todos en su totalidad de una vez y con respecto a cada cosa que piensan, creen, hacen o desean. Y el modo en que se nos presenta el amor, el modo en que lo reconocemos, el modo en que lo vivimos y lo que esperamos de él, está muy influenciado, a un nivel profundo, por las ideas sublimes y platónicas que sirven de base para las grandes historias que nos llegan a través del cine, la literatura o la televisión.

Dicho de otro modo, lo que cualquier espectador percibe como una ficción, que se acaba cuando se encienden las luces, supone para una PAS (estereotipos sociales aparte) el principio de algo; el reflejo de la idealización que su cabeza construye sin remedio y para todas las cosas. No significa que la PAS no pueda ser realista, sino que no puede dejar de ser idealistas, que es distinto. De hecho, puede ser realista en lo que se refiere al dinero o al trabajo (no así en lo referente a las relaciones laborales), pero no lo es tanto en lo que se refiere a todo lo que implique una relación con otro ser humano, así sea amistad, amor o familia.

En estas facetas, y sin ser conscientes, la PAS estará anhelando permanentemente modos mejores y más sublimes de hacer y sentir (aunque no llegue a conocerlos nunca); será inconformista y exigente por defecto; será soñadora y entregada, con todo lo que ello puede llegar a suponer; será generosas con su tiempo y demandará poco más que atención. Y todo eso convierte a la PAS en un ser propicio para el amor, en un sentido ideal y romántico de la palabra, con los peligros que tales anhelos conllevan y la vulnerabilidad que padecen quien está dispuesto a dar más de lo que recibe y que, a veces, no sabe pedir lo que quiere o decir lo que siente con la libertad que debería.

Como personajes literarios o cinematográficos, siempre viviendo en la cuerda floja de las más sutiles emociones, sometidos a los avatares de una sociedad que no comprende sus complejas personalidades (salvo que protagonicen historias de ficción), las PAS sentirán durante toda su vida que, por alguna razón indeterminada, no encajan con el resto. Y eso puede ser muy útil para construir personajes de ficción (estereotipados en sus extremos y peculiaridades, y tomando la parte por el todo), pero no es tan útil para confrontar la realidad social y sobrevivir en ella del modo pleno que todos merecemos. Y, por supuesto, ocurre lo mismo en el amor. Incluso pudiera pensarse que teniendo relación con personas altamente sensibles podría uno sobrellevar su rasgo con más diligencia; pero pronto las PAS descubren que tampoco eso es garantía de éxito en el amor, ni en la sociedad o en la familia, porque, como no podría ser de otra manera,

cada PAS es un planeta y no todos giran alrededor del mismo sol.

9. EL PÉNDULO EMOCIONAL

«Hoy no tengo el día para…».

«Me miraba con fijeza en los ojos entornando los suyos. Tuve la impresión de que la había conocido ya, de que la había tratado. Su voz y su risa no me eran ajenas. Me invadió un sentimiento de comodidad, como si compartiera un mismo espíritu con ella (…) no era un amor sino un temor a primera vista».

«La regla de tres», Antonio Gala (1930-2023).

Saturación emocional

La piedra de Damocles de las personas altamente sensibles (aunque no la única), que puede hacerlas sufrir en recurrentes episodios de desgaste y abatimiento, es la **saturación emocional**. La capacidad de asimilar pacíficamente estímulos externos e internos tiene un límite para todas las personas, también para las que no son PAS; pero si imagináramos que tal capacidad es un cuenco, un recipiente que se va llenando, veríamos cómo el de las PAS se llena con mucha mayor rapidez y, por tanto, con mayor frecuencia. La consecuencia de que tal recipiente rebose con frecuencia, si no se toman medidas que lo evite, es que el desgaste anímico será cumulativo y cada vez mayor, porque habría que haberlo vaciado a menudo, pero no todo el mundo sabe hacerlo con eficacia, lo que puede dar lugar a situaciones en las que el simple descanso o parar unos minutos ya no sea suficiente. Como si de un aparato eléctrico se tratara, la persona altamente sensible debe controlar el amperaje de las cosas, porque un mayor amperaje del que su sistema puede soportar puede dañar los circuitos.

Teniendo esa premisa clara, nos resultará más fácil entender lo que llamo péndulo emocional. Cuando el cuenco está vacío (y esto es aplicable a cualquiera, no solo a las PAS), y se está mentalmente descansado y receptivo, las personas somos más positivas y capaces, y nos mostramos más trabajadoras y activas, creativas y comprometidas con nuestras tareas. En ese estado de descanso, posterior al vaciado del recipiente de emociones o cuando éste se mantiene razonablemente nivelado, aflorarán los aspectos más atractivos de nuestra personalidad, que tendrá suficiente terreno para correr y desarrollarse. En cambio, cuando el cuenco está lleno, podemos adolecer durante un tiempo (que puede y debe ser breve) de una cierta apatía, de una visión negativa de algunos aspectos de la realidad, con menos energía para afrontar las obligaciones diarias, alicaídos, con tendencia a desentendernos de los problemas y con la capacidad para afrontarlos mermada.

Pues bien, ese ciclo que describo puede presentarse de modos diversos, que puede llevarnos desde la apatía y la desidia al extremo

opuesto. Podemos imaginarlo como un péndulo: una bola de acero pende de una cuerda y se desplaza de un lado a otro. Lo ideal sería que el péndulo estuviese en reposo; que ninguna fuerza externa o interna de nuestro día a día tuviese suficiente fuerza como para poner en marcha el movimiento oscilatorio que desestabiliza nuestras emociones. Ojo, no digo que lo ideal sería que no tuviésemos emociones, sino muy al contrario, que el modo en que las gestionásemos contrarrestara los agentes externos e internos cuya vocación es aplicarle una fuerza al péndulo para que se mueva y nos desestabilice.

De hecho, cuanto mayor es la oscilación del péndulo (es decir, cuanto peor gestionemos las emociones que producen los estímulos internos y externos), más se producirán esos contrastes entre momentos de ánimo y desánimo; de energía y agotamiento; de desidia y euforia. Y, como podemos imaginar, cuanto mayor distancia entre ambos extremos y mayor es la frecuencia en la que se produce ese distanciamiento, mayor es el perjuicio para quien lo sufre.

Cuando este movimiento oscilatorio se vuelve extremo e imparable puede dar lugar al padecimiento del trastorno de bipolaridad (lo que antiguamente se conocía como «depresión maníaca»), enfermedad mental que causa, precisamente, cambios extremos en el estado de ánimo entre altos emocionales (manía o hipomanía) y bajos emocionales (depresión). Con esto no quiero decir que cualquiera de nosotros no pueda pasar por un periodo en el que se sienta triste o desinteresado, sin fuerzas para afrontar todas o algunas actividades, al que siga un periodo de mayor alegría, euforia o energía (de hecho, es normal). Solo cuando esos cambios de estados de ánimo sean extremos, recurrentes, y reúnan la sintomatología del trastorno (siempre que haya sido diagnosticado por un profesional) podremos hablar de bipolaridad.

Volviendo a los recipientes, donde se almacenan las sensaciones y emociones producidas por factores externos como las internas que genera nuestro cerebro, debemos partir de que no son todos iguales, ni se llenan todos a la misma velocidad ni con las mismas emociones ni sentimientos; tampoco rebosan siempre ni todos se vacían del todo. Cada persona, en esto, sí que es un auténtico universo único e irrepetible. Digamos que la entereza personal ante las adversidades, sean éstas cuales sean (resiliencia), varía de una persona a otra tanto como sus rasgos faciales. Todos tenemos los mismos elementos compositivos del rostro (cara, ojos, pómulos, etc.), pero al mismo tiempo, somos todos distintos unos de otros.

Con la resiliencia (me permito emplear el término en este contexto y en su sentido idiomático más extenso) pasa lo mismo, ya que cada cerebro es tan diferente al de cualquier otra persona, y son tantos

millones de diferencias entre unos y otros en aquello que determina la personalidad y el carácter de una persona (y no unos pocos elementos, como en el rostro), que sería imposible fabricar un modelo de referencia que nos sirviera para explicarnos por qué y cómo asimilan la adversidad los seres humanos.

Teniendo presente que hablamos de resiliencia, aunque sea en un sentido amplio del término, y que la adversidad no se puede medir de una manera objetiva, porque cada persona, como hemos visto, es absolutamente diferente y única de las demás, nos encontramos con la incógnita incontestable de que resulta imposible prever, al milímetro, qué hará que una persona se sature, se paralice o colapse. De hecho, yéndonos a supuestos extremos, el ser humano es tan insondable que estoy seguro de que hay personas capaces de aceptar sin perturbación psicológica la pérdida de un trabajo o la ruptura de una relación que, sin embargo, se deprimen y sufren cuando su equipo de fútbol pierde.

Pero dejando de un lado el hecho de que el ser humano es complejo y contradictorio, lo cierto es que las PAS sufren muy a menudo el efecto del movimiento de ese péndulo emocional. Para visualizarlo aún mejor, nos basta imaginar a una persona entrenada y preparada para levantar peso que, sin aparente esfuerzo, alza un bulto de varias decenas de kilogramos de peso, y como otra persona, y podría ponerme como ejemplo, no podemos coger más peso que varios kilos sin hacernos daño. ¿Podría coger más peso sin realizar un sobreesfuerzo que pudiera hacerme daño físico? Sin un entrenamiento adecuado, no. De hecho, podría levantar un peso mucho mayor del que creo que puedo levantar cuando la situación lo requiere, porque la mente nos impide realizar esfuerzos que calcula que no puede realizar, a pesar de que el límite es mayor.

Dicho de otra forma, el cerebro nos para unos kilos antes de los que podemos levantar en previsión de que nos hagamos daño. Pero si estuviese en una situación de peligro para nosotros (o para otras personas), podemos llegar a realizar esfuerzos que nos parecerían sobrehumanos en situaciones normales. Por ejemplo, si se me ofrece levantar un peso de cuarenta kilos porque sí, sin más recompensa que la satisfacción de levantarlo, probablemente no lo haga. Si me insistieran, y me decidiera a intentarlo, cogería el peso, haría el paripé, simulando el esfuerzo, para reconocer finalmente que no puedo hacerlo. Sin embargo, si debajo de esos cuarenta kilos estuviese la pierna de mi hijo o alguien estuviese amenazando mi vida o la de cualquier persona y me obligase a hacerlo, es probable que (dentro de los límites físicos de mi cuerpo) finalmente levantara la piedra. Todos hemos oído historias en las que una persona supera un obstáculo, levanta un peso o realiza una proeza física porque se vio conminada a ello por las circunstancias.

Me contaron hace mucho una anécdota sobre un estudiante universitario (y habrá muchas parecidas) que, durante la dictadura franquista, allá por finales de los años sesenta, se mantuvo al margen de revueltas estudiantiles y de manifestaciones, pero que un día de aquellos en los que se habían previsto asambleas y protestas, andaba buscando por la facultad a su hermana, que sí estaba implicada activamente en la arenga de los estudiantes. La buscaba porque al salir de la universidad había visto que la policía (a los que llamaban «los grises» por su uniforme) andaban formando en el exterior, también a caballo, dispuestos a sofocar cualquier revuelta estudiantil. El hecho es que la policía, antes de que encontrara a su hermana, comenzó con las cargas alrededor de la universidad contra los estudiantes que se iban reuniendo para iniciar las protestas. Uno de aquellos policías a caballo se dirigió, porra en mano, hacia un grupo de estudiantes entre los que se encontraba el protagonista de esta historia, que al verse perseguido por el policía corrió hacia el final de uno de los jardines, flanqueado por el edificio universitario a un lado y por unas rejas al otro, al final del cual se encontraba una tapia de cinco metros de altura. Sin saber cómo, según relataba el estudiante después de lo ocurrido, corrió hacia la tapia y, sin estar en forma y a pesar de no haber hecho deporte nunca (atestiguaba que en el colegio no fue capaz ni de superar el potro ni subir nunca por una cuerda), consiguió de un salto aferrarse al extremo superior de la valla con tal impulso que consiguió saltar al otro lado, quedando a salvo de la carga del policía a caballo.

Por tanto, debemos partir de la premisa que nuestro cuerpo y nuestra mente son capaces de ofrecernos una capacidad de respuesta muy superior a la que creemos y damos por hecho que tenemos. Lo que ocurre es que para que nuestro cerebro nos la ofrezca, y nos permita emplearla en nuestro beneficio, se tienen que dar circunstancias extremas que liberen esa limitación que el cerebro utiliza para evitar que nos dañemos. Se puede trabajar y entrenar esa capacidad de disponer de mayor entereza ante la adversidad; y se puede entrenar la respuesta que dará nuestro cuerpo y nuestra mente ante las situaciones más difíciles. De esos límites y de cómo se trabajan saben mucho los deportistas de élite o los estudiantes de oposiciones; los médicos de urgencias y los cirujanos, los bomberos, los militares y policías de cuerpos especiales, y todos aquellos que deben someter a su cuerpo y a su mente a situaciones extremas que requieran abrir a voluntad ese pestillo de seguridad que nos separa de nuestro máximo potencial físico y psicológico para poder llegar más lejos y ser más eficaces ante las dificultades.

Recapitulando:

1. Nuestras emociones, tanto positivas como negativas, generadas

por factores externos e internos, tienden a acumularse y se solapan con más intensidad, más frecuencia y en mayor cantidad en las PAS.

2. Cuando esas emociones rebosan y sobrepasan el umbral de gestión, ya estamos sobrepasados, saturados; o, dicho de otro modo, hemos llegado tarde para evitar que nos perjudiquen.

3. Ese sobrante de emociones amalgamadas, además de saturarlas, actúa como una fuerza que pone en movimiento el péndulo emocional. Cuantas más emociones se han desbordado y peor hemos previsto su desbordamiento, más amplio será el movimiento del péndulo, y, por tanto, mayor será el contraste entre nuestros estados de ánimo, mayor la sensación de inestabilidad emocional y más difícil nos resultará llevar el péndulo a su estado de reposo.

4. Llegados a este punto, ya no basta con vaciar el recipiente de las emociones, sino que habrá que detener o disminuir la frecuencia y amplitud de movimiento del péndulo.

5. Nuestra capacidad de enfrentarnos a dichos estados de ánimo, cuando estamos saturados y el péndulo está en movimiento, dependerá de nuestra resiliencia, que determinará el grado en que nos afectarán las oscilaciones, así como nuestra respuesta a la saturación.

Cúmulo de emociones

Tanto las positivas como las negativas se solapan con más intensidad y frecuencia. Veamos cómo ocurre.

a) Puede deberse al cúmulo de **hechos leves o intrascendentes**. Las personas altamente sensibles soportan una realidad experiencial de la que no pueden librarse: las emociones que sienten generan sentimientos profundos, de mucho calado, pero tales emociones nacen de factores que no tienen por qué ser relevantes ni tienen por qué ser objetivamente importantes o profundos. Eso dificulta, además, que los demás se puedan mostrar del todo empáticos con nosotros, y por tanto comprendernos, lo que aumentará la sensación de aislamiento (eso que lleva a muchos a sentirse «raros» o a ser considerados como tales).

Pongamos un ejemplo. Una persona altamente sensible despierta por la mañana y oye, a través de la ventana abierta de su dormitorio, que un gato callejero está maullando. Su cerebro inventará una historia para ese gato (lo hará en décimas de segundo); querrá que ese gato deje de sufrir y que alguien se ocupe de él, porque ella no puede ayudarlo (o no es el momento, o no sabría qué hacer con el gato), etc. Mientras esa PAS se arregla para ir a la escuela, al trabajo, a la universidad, o donde sea, no habrá olvidado al gato y, sobre todo, no podrá olvidar la sensación que ha dejado en ella el tema del gato. Será una especie

de sensación incómoda que la habrá llevado, en un segundo plano mental (mientras realiza las tareas habituales antes de marcharse), a cuestionarse al mundo y sus injusticias (sobre los animales domésticos abandonados; sobre los dueños irresponsables que no los cuidan como debieran; etc.). Y así, antes de llegar al trabajo (o donde sea), habrá sufrido varios reveses de la cotidianeidad parecidos al del gato: el peatón que cruza sin mirar; la madre que parece no atender a su hijo mientras lo lleva al colegio; el vecino al que ha dedicado unos minutos para preguntarle por su madre enferma; el conductor que lleva la música en su coche a todo volumen y que hace temblar la calle; las noticias de la radio (o consultadas en el móvil) que ofrecen la habitual lista de desgracias sin solución, etc. Cuando llega a su destino, a diferencia de las personas que no son altamente sensibles, la PAS tiene ya, a esas tempranas horas de la mañana, toda una batería de sensaciones provocadas por estímulos externos que han ido excitando, activando, estímulos internos que se habrán mezclado con aquellos. Y todas esas sensaciones (y eso que acaba de empezar la mañana) y emociones, a su vez, habrá ido dando forma a un determinado estado de ánimo que, sin duda, influirá en su rendimiento y en el modo en que irá filtrando (y por tanto acumulando) el resto de los estímulos del día.

Pues bien, esas sensaciones y emociones, que las puede sentir, y de hecho las siente, una persona que no sea altamente sensible, debería dejar una huella mínima; una que se corresponda con la objetiva importancia del factor que las ha generado. Pero en las PAS, y sin que ellas quieran, esas sensaciones habrán sido más profundas y las emociones que habrán generado habrán sido más intensas. Es cierto que cuáles sean dependerá de dónde haya puesto su atención, además de las involuntarias que no dependen de ella; pero el calado, la profundidad que alcanzarán se debe al rasgo de personalidad y de cómo funciona éste.

Y estamos hablando, hasta ahora, de sensaciones objetivamente poco significativas; ni que decir tiene que cuando se trata de estímulos más intensos, noticias o sucesos más importantes (o más personales) o de emociones generadas por el amor (y así vamos entendiendo dónde quiero llegar), la alteración del estado de ánimo y la capacidad de gestionar el conjunto de todas las sensaciones y emociones se verá alterada, y no siempre en sentido positivo.

b) Puede deberse también al **cúmulo de estímulos y sensaciones positivas**. Las emociones acumuladas que terminan saturando o desbordando no siempre son causada por estímulos negativos. Esta realidad es difícil de comprender para las personas que conviven o tienen trato con una PAS. En efecto, debido al solapamiento de

emociones y a la excitación de recuerdos y sensaciones previas a cualquier hecho, que se queda como una especie de base de datos que nuestro cerebro consultara sin nuestro permiso consciente, las emociones negativas (y también las positivas, aunque esto pueda sonar aún más extraño), pueden generarse a partir de estímulos que no son objetivamente negativos. Si contemplamos una escena en la que un padre muestra cariño por su hijo, lo acaricia y lo protege, y le da muestras de amor, generará, en principio, sensaciones positivas. Sin embargo, si una PAS contempla la escena, puede terminar afectada negativamente porque ese estímulo (la escena que ha contemplado) ha desencadenado toda una batería de sensaciones relacionadas con la infancia en general que se superponen y se acumulan. Incluso puede que estas sensaciones que genere no sean todas negativas, pero sí pueden serlo a ojos de los demás o de la propia PAS, por no saber qué lo causa. En efecto, contemplar la escena puede llevarla, de forma incontrolada, a pensar en niños que no tienen una buena infancia (maltratos, abandonos, etc.); a niños que no pueden recibir ese cariño y ese cuidado porque prevalecen prioridades incompatibles con la infancia (miseria, pobreza, etc.); a pensar en las carencias de su propia infancia y en lo que pudo haber sido y no fue. Y así, muchos pensamientos, unos positivos y otros negativos, se irán solapando al contemplar la escena. Según sea la experiencia personal de quien la contempla y según sea su capacidad para focalizar la atención en los propios pensamientos correctos o más constructivos, así será el resultado anímico que dejará en esa persona haber contemplado tan enternecedora escena.

El auto conocimiento

Visto ya cómo se van acumulando las sensaciones a lo largo del día, y de la semana y los meses, el recipiente de la tolerancia, el umbral de soportabilidad, puede alcanzar su máximo y desbordar. Muchas de las sensaciones y emociones grabadas de un modo inconsciente se irán solapando inevitablemente. Uno de los factores que contribuyen al solapamiento son las expectativas ya mencionadas y la inconsciencia sobre los riesgos que supone infravalorar el autoconocimiento.

Antes de llegar a eso, hay que aclarar que las emociones que generan las fuentes internas y externas, y que se van acumulando, no quedan grabadas siempre de un modo que podamos identificar el origen concreto de la emoción que la generó. Se va diluyendo la fuente originaria, pero quedarán las sensaciones y emociones, desparejadas, desubicadas, como hojas que caen a los pies de un árbol para acumularse junto a las demás en el suelo. No dejan de ser hojas, pero ya no sabremos a qué rama pertenecía.

Ese solapamiento de tales sensaciones y emociones, como el de las hojas de un árbol a los pies del tronco, se produce porque se asientan

sin más, donde pueden. Como nuestra atención, si no está entrenada para ello, no ha ido situándolas donde nos interesa que estén, porque no las hemos discriminado adecuadamente, esas emociones caerán del árbol e irán formando un obstáculo para nuestro ánimo, al que cada vez le costará más caminar entre las hojas acumuladas y, sobre todo, ver qué hay debajo y de qué rama provenía cada una. Y no digamos si las emociones son tan fuertes o los sentimientos tan profundos que lo que dejen caer sean ramas enteras con todas sus hojas.

Y retomando lo que decía al iniciar este apartado, la causa de tal solapamiento cumulativo comienza con las expectativas. Volvemos otra vez a ellas, esta vez en relación con el desgaste a que nos venimos refiriendo. Todas las personas generan expectativas, sean o no PAS. Pero las consecuencias de algunas de esas expectativas en el modo en que una PAS se enfrenta a su realidad diaria, sí pueden dificultar que determinadas ideas fluyan y que algunas sensaciones sean atendidas del modo adecuado.

Si tuviera que clasificarlas, podríamos distinguir dos grandes grupos de expectativas:

1º. Las **expectativas objetivas**, que se generan sobre ideas racionales y que toman cuerpo y forma gracias al conocimiento cierto que tenemos del entorno y de cómo funciona. Pueden estar salpicadas o teñidas de emociones muy diversas, más o menos justificadas, pero eso no variará el modo en que funcionan ni los efectos de su cumplimiento o frustración (salvo que uno las haya distorsionado, que ese es otro tema que después trataremos).

Por ejemplo, si estudio para un examen todo lo que debo, realizo la prueba con diligencia, al entregar el examen estoy satisfecho con mis contestaciones, generaré una expectativa objetiva: es probable que obtenga un buen resultado en la prueba o examen que acabo de hacer.

2º. Las **expectativas subjetivas**, que se generan a partir de creencias, ilusiones, deseos, sueños, imágenes, etc., que no tienen por qué estar sustentadas en ningún dato objetivo (o si lo están, no tienen por qué ser datos determinantes), funcionan de un modo muy distinto a las anteriores, aunque nuestro cerebro no distinga bien entre una y otras. Dentro de estas yo distinguiría entre las acreditadas, las imparciales y las ilusorias o fantasiosas.

Las **expectativas subjetivas acreditadas**, por llamarlas de alguna forma, son aquellas que, sin ser objetivas, parecen presentarse a nosotros con un respaldo, una validación social o familiar concreta, que tiene para nosotros la suficiente entidad para asimilarlas como expectativas fundamentadas y, hasta cierto punto, racionales. Serían algo así como expectativas subjetivas disfrazadas de objetivas (de razonables). Además, tienen un componente cultural que las refuerza y las convierte en un elemento común y grupal de concebir la vida

social y su funcionamiento. Muchas de ellas se alimentan desde la infancia y terminan formando parte de nuestra forma de entender la realidad. Y tienen una enorme trascendencia en la conformación de nuestra visión del mundo, porque son poderosas, y muchas tienen que ver con valores y principios sólidos y racionales.

Por ejemplo, es lógico pensar que hay algo bueno y positivo en inculcarle a una persona que, si hace el bien, es educado, se comporta como debe, atiende a los demás, es cumplidor en su trabajo y trata bien a sus iguales, la vida le irá mejor y recibirá una especie de reciprocidad social acorde con su comportamiento. Es positivo que a los niños se les inculquen esos valores y es positivo que los niños crezcan creyendo en ellos, para que su comportamiento se ajuste a las mínimas normas de convivencia social. Pero es igualmente cierto que hay niños, que serán adultos, que por su condición de personas sensibles no pueden evitar dar crédito en extremo a los mensajes que reciben, ni pueden evitar depositar en esos mensajes su confianza en que se cumplan algunas de las promesas que se derivaban de tales afirmaciones. Porque si no es así (y esto vale, como después veremos, para las que se generan en situaciones de pareja), la enorme decepción y frustración que sentirá la persona altamente sensible al toparse con la realidad será tan intensa que puede que su visión de la vida y del mundo no vuelva a ser la misma.

Valga como ejemplo de lo explicado las frases hechas que muchos padres utilizan para educar a sus hijos, al igual que se hace en las escuelas y en el entorno familiar y de amistades. Ojo, no digo que no deba hacerse, solo advierto de la importancia que tienen algunas de ellas en la generación de expectativas subjetivas que son tomadas como objetivas por el individuo. Si un padre le dice a su hijo: «si eres cordial, amable y educado, la gente te tratará con educación y amabilidad; si eres impertinente, maleducado o soez, la gente te tratará así o, simplemente, no te tratará», estará haciendo lo correcto; estará inculcándole valores. Pero esos mismos valores, que tienen sin duda una sola lectura positiva, pueden generar expectativas sobre lo que cabe esperar de la sociedad en función de nuestro comportamiento.

Pero los adultos sabemos que la mayoría de las situaciones que solo requieren cordialidad, amabilidad y educación, cuando están en juego determinados intereses, no son actitudes suficientes para protegernos o llevarnos a buen puerto. Es decir, la expectativa subjetiva se disfraza de objetividad: la sociedad me recompensará si me comporto de determinada manera; será más justa conmigo. Esto termina generando, en personas que fundamentaron en tales expectativas gran parte de su ánimo, situaciones de decepción ante determinados comportamientos sociales, y un cierto grado de frustración, debido a

que la justicia, la igualdad y el buen hacer y entenderse forman parte casi inalienable de las personas altamente sensibles.

Y no digamos en el amor. Si un niño crece desde pequeño moldeado por lo que ve y oye en el seno de la familia, en películas, en libros, lo que es inevitable, creará unas expectativas subjetivas acreditadas, por estar socialmente respaldadas o por formar parte de estereotipos colectivamente aceptados, sobre lo que es el amor y cómo se desenvuelve en la realidad; puede que al llegar a la adultez se quede sin algunos de sus más arraigados pilares sobre cómo son y cómo funcionan las relaciones de pareja o sobre aquello en lo que consiste amar a otra persona.

El poder de la sugestión es tan grande que una persona puede convencerse, sin que tenga que ocurrir nada excepcional a nivel mental, de que aquello que cree plausible y que genera una expectativa, no solo debe ocurrir antes o después, sino que lo difícil sería que no ocurriera; y solo porque así lo ha decidido. Ni siquiera tiene por qué construir la expectativa con mucha solidez; solo hace falta que tal expectativa se construya en el momento emocional adecuado y que se hilvane con los sentimientos adecuados para que se presente ante nosotros como si fuera una expectativa objetiva, pero sin serlo. Valga como ejemplo grueso las expectativas generadas por la fe religiosa o por nuestras ideales o valores, etc. Son esas expectativas sobre cómo deben funcionar las cosas y cómo deberían ocurrir las cosas las que nos llevan a realizar preguntas como: ¿Cómo puede haber ocurrido?

Es decir, con nuestras expectativas subjetivas construimos, a lo largo de la vida, toda una serie de castillos de ideas que creemos inatacables y que conforman nuestro modo de ver la realidad, porque nuestro cerebro no distingue para ello entre causas lógicas, racionales y objetivas, o causas subjetivas basadas en ideas o creencias. Entenderá el lector que cuando se trata de personas altamente sensibles, cuyas expectativas subjetivas generan todo un abanico de sensaciones y estímulos, que se convierten en fuente generadora de emociones, el asunto de las expectativas subjetivas puede terminar siendo un problema que dificulte el modo en que afrontamos nuestro día a día.

10. SIENTO, LUEGO RAZONO

El termostato racional de las PAS

«El que no ama siempre tiene razón, pero es lo único que tiene»
Antonio Gala (1930-2023)

Con este juego de palabras, «siento, luego razono», pongo de relieve la relación estrecha que existe para las personas altamente sensibles entre **sentir** y **razonar**. En efecto, razonar dejando de lado las emociones en el proceso o en las conclusiones, o sentir sin razonar el por qué se siente lo que no se quiere sentir o sobre lo que se desconoce su causa, constituyen el camino por el que discurre la cotidianeidad de las PAS. Es cierto que, para nadie, sea o no PAS, resulta fácil separar ambas y aislarlas para que no se impliquen una en los procesos de la otra; pero si se trata de medir la intensidad y profundidad con la que se produce tal interacción (o, a veces, contaminación), ya sabemos qué ocurre si hablamos de alta sensibilidad.

Todo proceso de pensamiento racional se sustenta sobre una serie de premisas que implican a la razón (que no es más que aquel discurrir argumentado que nos llevará al entendimiento de una cuestión de forma ordenada y, hasta donde se puede, metódica) y a las demás capacidades que tenga quien los procese, como la imaginación, la experiencia o las emociones. Están indefectiblemente unidos, por tanto, razonar y sentir. De hecho, se puede sentir sin razonar, pero no tiene cabida el razonamiento aislado de los sentimientos. Bien sea porque los sentimientos lo impulsan, o porque lo alientan, o porque lo justifican o lo motivan, el razonamiento es un modo más de procesar los sentimientos y las emociones; un modo más, y sin duda el más necesario, de ordenar y dar sentido al conglomerado de sensaciones que nos genera el hecho mismo de la vida, con todo lo que conlleva y supone para los seres humanos.

Pero sin ahondar mucho ni filosofar en exceso, lo que sería pretencioso, parto de que para las personas altamente sensibles razonar y aplicar la lógica (otra cosa es aquello a lo que llamemos lógica) o el sentido común (otro problema más: definir qué es el sentido común) son procesos estrechamente determinados por el modo en que sentimos lo que nos ocurre, incluidos los sentimientos generados por los propios pensamientos y razonamientos.

Si esto lo llevamos al terreno del amor, y en concreto al de las relaciones de pareja, las fronteras entre el razonamiento y los sentimientos se desdibuja más aún, y la distancia entre ambos se estrecha tanto que conforman, más de una vez, una sola realidad entremezclada; como una solución química homogénea fruto de la

disolución de ambos elementos. Así, razonamos del modo más adecuado para el fortalecimiento de nuestros sentimientos hacia la persona amada; y procuramos sentir, por ende, del modo más adecuado para que los razonamientos sobre la conveniencia de los sentimientos sean lo más favorable para lo que se desea.

Estas trampas autocomplacientes de las personas altamente sensibles, donde aquello que siento tiene lógica porque lo siento yo, y en las que, al mismo tiempo, se generan dudas e inseguridades autodestructivas, porque lo que siento, a pesar de estar sintiéndolo yo, no parece tener ninguna lógica, revelan las fascinantes facetas contradictorias y complejas de las personas altamente sensibles. Una vez me preguntó un amigo si una persona que no fuese altamente sensible podía llegar a convivir con una persona altamente sensible y entenderla lo suficiente como para que funcionara una relación. Mi respuesta fue contundente: sí y no. Sí, porque la persona altamente sensible hará todo lo posible porque la convivencia funcione: será empática, comprensiva, paciente, tolerante, y todo aquello que se nos ocurra o que facilite el pacífico discurrir de la convivencia. Y no, porque nunca se llega a entender en su totalidad a una persona altamente sensible (de hecho, no se entienden ni ellas), por tratarse de seres humanos en constante evolución, en constante ebullición y en constante lucha consigo mismos. Mi consejo (añadí) es que aprendas a amar también lo que nunca conocerás ni entenderás, porque será la fuente de todo lo que te sorprenderá.

Si una PAS tuviera que elaborar una lista racional de lo que considera esencial en una relación para que funcione, seguramente pondría (también las que no son PAS, seguramente, aunque con muchos matices): respeto, cariño, dejarle espacio a la persona amada, comprensión, fidelidad, lealtad, etc. Es decir, enumeraría, convencida cuando lo haga, toda la lista de premisas invariables que cualquier razonamiento lógico arrojaría fuese quien fuese la persona que lo hiciera. Y ahí es donde comienza a chirriar la maquinaria racional de las PAS. No porque no sean sinceras (de hecho, suelen serlo), sino porque la honestidad termina siendo un hándicap insalvable para personas que no tienen claro por qué piensan como piensan, sienten como sienten o actúan como actúan. Me explico. Los valores que alimentan una relación los tienen claros, y los defenderán frente a quien sea, incluida la pareja. Serán capaces de manifestarlos una y otra vez y con convencimiento en todos los foros y situaciones. Pero me permito aquí hacer la primera salvedad: cuando los defiende lo hace en referencia a lo que entiende que son los valores de una pareja, pero sin tener por qué enumerarlos en primera persona. Es decir, sabe que racionalmente son los valores que hacen que una pareja se relacione de manera sana y fluida, pero nadie le ha dicho, por ahora,

que analice cuál es el alcance real de tal bastión de valores en su quehacer diario.

No quiero decir con esto que las PAS no sean respetuosas o cariñosas, sino que es probable que el desenvolvimiento en la realidad los haga confusos y poco prácticos. Por ejemplo, el respeto al otro tendrá límites que no son los usuales para cualquiera. Para que el valor del respeto al otro sea funcional y no se desnaturalice, no podemos estirarlo o contraerlo a nuestro antojo.

11. TENGO PAREJA, ¿AHORA QUÉ?

El controvertido camino de la felicidad

> «Yo ardo y no me abraso; vivo y muero; estoy lejos y cerca de mí mismo; espero en solo un punto y desespero; súbome al cielo, bájome al abismo; quiero lo que aborrezco, blando y fiero; me pone el amaros parasismo; y con estos contrarios, paso a paso, cerca estoy ya del último traspaso».
>
> Miguel de Cervantes. La Galatea.

Es tarea imposible atender a la enorme variedad casuística que ofrece la realidad en lo que atañe al mundo de las parejas y de cómo se construyen y funcionan. Pero sí que podemos hacer un esfuerzo de concreción en relación con algunos aspectos comunes que funcionan como constantes, dentro de su variabilidad. Las virtudes y debilidades de cualquier pareja son muchas, y la búsqueda de un equilibrio que soporte la dinámica que les impone la realidad suele ser constante por, al menos, uno de los dos dentro de la pareja. Al fin y al cabo, una pareja, desde que empieza, exige la adopción de roles; como si se tratara de un ascensor que irá subiendo plantas, cada uno debe situarse en el reducido espacio del habitáculo, en uno u otro sitio y, desde ahí, procurar no perder la perspectiva. No quiero decir que las parejas limiten o reduzcan el espacio, sino que desde el espacio emocional que ambos ocupan, deben ser capaces de cumplir con las exigencias mínimas de cualquier unión simbiótica; si no es así, y no se logra que el organismo vivo que supone una relación encuentre su camino, es probable que empiece a hacer aguas y a hundirse lenta o bruscamente, según el tamaño de la brecha.

Los acuerdos entre dos personas, en cualquier ámbito de la vida, pueden ser tácitos o explícitos, pero queramos o no, siempre existen. Es lo que se llama *modus vivendi*, que no es más que el acuerdo al que llegan dos partes (en este caso, la pareja) mientras se llega a un arreglo final que satisfaga a ambos y resuelva o reduzca las diferencias, incluso las irreconciliables. Dicho de otra manera, la pareja no puede quedarse congelada, estanca, inmóvil, hasta que los dos que la forman arreglen todas y cada una de sus diferencias y se pongan de acuerdo, sino que, por el contrario, tienen que encontrar el modo de entenderse en movimiento (motivados por la atracción o interés que sienten por el otro). Todas esas diferencias, ajustes, acuerdos, logros comunes, deberán realizarse mientras el día a día de la pareja avanza, porque no se trata de un contrato en el que todo (o casi todo) lo que se espera de la otra parte para cumplir lo acordado está por escrito (ni existe ninguna ley que establezca cómo deben entenderse o relacionarse las personas en el ámbito civil en asuntos

que atañen a la intimidad personal y familiar, salvo en supuesto en que haya que proteger los intereses de menores o incapacitados).

Pues bien, esos acuerdos, en su mayoría tácitos (es decir, sobreentendidos o no expresados), se van haciendo a medida que la relación avanza desde cero. Y son esenciales para entender cómo funciona una pareja y si puede llegar a ser funcional. Y es esta la premisa de la que quiero partir: entenderse supone realizar acuerdos, pero no se pueden realizar acuerdos si uno no manifiesta quién es y lo que quiere.

Alianza

Cuando una persona le declara su amor a otra y es correspondida lo primero de lo que debe ser consciente es que, lo quiera o no, lo sepa o no, está dando cuerpo a una alianza. Y a esta situación se puede llegar de muchos modos distintos, porque no todos se concretan en una hora y fecha determinada, por ser fruto de una relación previa que va adquiriendo tintes de solidez a medida que así lo van decidiendo con su comportamiento los que serán finalmente pareja. Una alianza es un pacto, un acuerdo entre iguales, que deciden aunar sus fuerzas para conseguir un fin común. Y esta sensación de estar aliándose con otro ser humano es especialmente trascendente para una persona altamente sensible.

Las PAS son, a nivel espiritual, muy partidarias de las alianzas, porque tienden a ser personas mucho más colaborativas que competitivas; por tanto, cualquier acuerdo que termine en una alianza que aúne las fuerzas de dos o más personas entre sí para conseguir objetivos les parecerá siempre una buena idea. Otra cosa muy distinta (y esta es una de las muchas contradicciones funcionales de las PAS) es que ellos se vean implicados en la toma del acuerdo y vayan a formar parte de la alianza. Ahí se da un enorme salto entre el mundo de las ideas y sentimientos de la PAS y el mundo real que los puede llegar a implicar en algo, aunque crean en ello. Se debe a que el sentido de la justicia, de la igualdad, de la equidad que tienen las PAS suele ser estar tan consolidado y ser tan fuerte que, si se comprometen, saben que serán comprometidos y fieles a su palabra y harán todo lo posible porque la alianza o el acuerdo funcione.

Las PAS, aunque no sean conscientes de ello, saben que ese mecanismo los paraliza a veces, o los hace ser mucho más prudentes y reacios a aceptar posiciones o roles que los obliguen a cumplir con otras personas si no están seguros de poder dar todo lo que deben dar de sí mismos. Eso hace que muchas personas, que desconocen cómo funcionan y sienten, puedan considerar a una PAS apocada, débil o cobarde en situaciones concretas en las que parece que toca arriesgarse o lanzarse y la PAS no lo hace, a pesar incluso de haber manifestado las ventajas de asumir tal o cual riesgo o de realizar tal o

cual actividad. Pero no se debe a la cobardía o al retraimiento (aunque puede darse el caso, como es lógico), ni a la excesiva prudencia, falta de fe o dejadez, sino al grado de compromiso y/o exposición que suponga implicarse. Cuando una PAS dice sí, es probable que de modo automático todo su ser se vuelque en la consecución del compromiso. Pero al mismo tiempo, si se conoce bien, sabe que eso implicará un enorme desgaste emocional (con el que casi nadie será atento) que puede ser incompatible con lo que requiere el compromiso. Cuando esta diatriba se resuelve en la mente de la PAS a favor de la prudencia, será posible que se aleje o se aparte lo que pueda, o se resista y esconda antes de dar el sí.

Al mismo tiempo que esto ocurre en la cabeza de una PAS (esa sensación de «no quiero acercarme demasiado, no sea que termine comprometida y obligada a algo que no me veo con fuerzas de realizar como yo querría»), también ocurren otras cosas. La más significativa en este punto, y que nos hace sentir contradictorios para nosotros mismos, es que, al mismo tiempo que mi mente está alejándome de esa actividad, proyecto, iniciativa o acuerdo (del tipo que sea), porque sé lo que conllevará el compromiso a nivel emocional, hay algo dentro de mí que me impide, en ocasiones, negarme a lo que me propongan personas a las que me cuesta decir que no. Es el juego de nuestra peculiar asertividad, que no siempre funciona como debiera y que nos atasca en torbellinos de emociones dispares que colisionan entre sí al tiempo que nos desespera no saber qué hacer para sentirnos mejor.

Pero estamos en el punto que nos llevará a dar el sí a una alianza con otra persona mucho más importante para una PAS que cualquier otro acuerdo o alianza, porque se tratará de una alianza sobre la que se construirá una relación de pareja. Y eso, para una PAS, es con toda probabilidad uno de los escenarios reales más importantes en el que se desenvolverá su mayor capacidad de entrega, de todo su ser si hace falta, de manera espontánea y desinteresada (o, al menos, aspirará a ello). Por ello, cuando acepte una alianza con otra persona, significará que la PAS está apostando todo lo que tiene a un solo número, a una sola carta, sin reservas ni trampas, sin juegos ni medias tintas; el «sí» de una PAS equivale a entrega, compromiso, dedicación y generosidad.

Hasta aquí muy bien, porque, sin duda, es una enorme ventaja disponerse a dar mucho de uno mismo para que algo en lo que creemos funcione. Pero el problema está en cómo se ha llegado a ese «sí»; qué procesos mentales e ideas han fraguado la estructura racional del sentimiento de amor que se siente por la otra persona. En ese proceso de enamoramiento, al que ya nos referimos, es donde la PAS dejará volar su bagaje de ideas e ilusiones hasta extremos que pueden cegar literalmente su visión de la realidad, movida por el deseo de

que, en la otra persona y en el hecho de relacionarse con ella, estén y recaigan todas las ilusiones y creencias profundas en los valores que se sienten como propios e inalterables. Y por un perverso juego de nuestro cerebro, podemos encontrarnos con haber llegado a identificar a la otra persona con tales valores y creencias; a contemplarlo como un reflejo material de todo aquello en lo que creemos. Entre otras cosas porque amar a otra persona supone reconocerse en el otro, queramos o no, y ese reconocimiento supone una enorme válvula de liberación para la olla a presión que supone muchas veces el cerebro de una PAS.

Se puede llegar a contemplar al otro como una especie de salvador que viene a comprendernos, a respetarnos tal y como somos, a dar todo de sí para que nosotros podamos ser nosotros sin la carga que eso supone a veces. Y estas creencias en el otro y en lo que será la relación (incluso aunque pensemos racionalmente que no funcionamos así), no supone más que una construcción de expectativas subjetivas (de todos los tipos de los que antes estuvimos hablando). La dificultad con al que se encuentra una PAS es que no sabe desenvolverse por la vida sin la creación de esas expectativas subjetivas y sin aspirar a que tales expectativas se cumplan. Y la carga que recae sobre la persona amada es que, sin saberlo, se ha convertido, ya desde la fase de enamoramiento, en el bastión que debe salvaguardar, proteger, dar cabida y potenciar todas esas expectativas hasta que se cumplan.

No piensen que desde el primer instante la PAS es consciente de todo esto (y es probable que no llegue a serlo durante toda el tiempo que dure la relación). Y no lo será porque ese modo de establecer alianzas con otros seres humanos siempre ha sido el mismo, aunque sin la motivación impulsora del amor como combustible. Es difícil que las PAS, por ejemplo, tengan amigos en los que crean ciegamente. Puede que estén rodeados de conocidos a los que aprecian, de compañeros a los que respetan o con los que son capaces de convivir y relacionarse, pero amigos, lo que se dice amigos, tendrán muy pocos o incluso ninguno. Por supuesto, esto será algo que no confiese o que le cueste trabajo confesar, pero en su fuero interno sentirá que ninguna de las personas a las que considera amigos (o cuya relación está próxima a poder ser considerada de esta forma) cumplen en realidad con los requisitos mínimos que su fuero interno exige para poder llamar a otra persona amigo. Eso sí, la empatía, la solidaridad, el respeto y su generosidad (sobre todo cuando se trata de escuchar o acompañar a otros en sus respectivos caminos vitales) le hará pasar por una persona cercana (no siempre), tratable y confiable; y es probable que algunas personas de su entorno la consideren una persona amiga, pero es no significa que sea recíproco, aunque la otra persona nunca llegue a notarlo.

Pero a la hora de construir una relación de pareja, todas esas reservas deben desaparecer; cuando la PAS se enamora de otra persona y ésta la corresponde, ya no se trata de un amigo, de un familiar, de un conocido, sino de su pareja. Y como pareja, se convertirá, sin saberlo, en el representante de las aspiraciones personales y deseos inconfesables de la PAS. Eso supone que la PAS esperará de su pareja, de forma inconsciente (y a veces perjudicial y poco constructiva) que sea del modo en que debieron ser las personas que pasaron por su vida (y nunca lo fueron). La PAS esperará que su pareja, sin decirlo y sin ser consciente de ello, sea todo lo bueno que pudieron darles sus padres (o que mantenga todo lo bueno que sí le dieron); todo lo bueno que pudieron aportarle sus amistades (o que mantenga la línea de todo lo bueno que sí le aportaron), etc. Es decir, deberá reunir todas aquellas virtudes, casi ejemplares y ejemplarizantes, que la PAS entienden (y confían) que debe reunir un ser humano.

¿En qué se traduce esta premisa sobre la que se construirá la alianza inicial de la pareja? En poco, realmente, porque la PAS hará todo el trabajo. Es decir, la persona amada será baluarte de todos esos valores sin necesidad de hacer nada especial. El siempre hecho de que la PAS se haya enamorado de ella supone que se presume que todo eso lo tiene, aunque no lo conozca lo suficiente. Y si no lo tiene, lo terminará siendo. Es decir, la PAS puede llegar a funcionar a partir de la siguiente premisa subconsciente: «como me he fijado en él (o en ella), y me he enamorado (o eso creo), debe ser porque es como yo quiero que sea, porque si no, no me habría enamorado».

Como le pasa en muchos ámbitos de la vida, la PAS necesita creer a pies juntillas que todo aquello que siente se corresponde con una realidad que está a la altura de lo que siente, y eso es lo que determina su importancia. «Lo que a mí me emociona, es universalmente importante, y debería preocuparle a todo el mundo y hacerles sentir como a mí; y al que no le preocupa o no lo despierta sentimientos parecidos a los míos es que no me merece (como amiga, pareja, conocida o lo que sea)». Por tanto, «si me he enamorado de esa persona, y aunque no sepa exactamente analizar por qué, esa persona debe merecer la pena, porque si no, siendo yo como soy, no me habría enamorado». Esto no lo piensa racionalmente la PAS, es obvio; pero sí que me atrevo a afirmar que su pensamiento inconsciente construye de ese modo la realidad a su alrededor y que es así como la ve y en función de la cual actúa. Dicho de otra forma: «¿Cómo voy a equivocarme en lo que se refiere a mis sentimientos?».

Desde luego sería bueno recordarle a la PAS: si te haces un lío con las cartas de los restaurantes sin saber qué elegir; si te cuesta decidir el destino de un viaje porque te cuesta encontrar el que más te

complace; si te cuesta proponer planes a otras personas porque no sabes qué sitio los complacerá; si la mayoría de los días no sabes en qué emplear tu tiempo libre porque tienes la sensación de que hacer una sola cosa te obliga a perderte las demás y terminas por no hacer ninguna… ¿En lo que se refiere al amor sí que lo tienes claro y no tienes duda de que esa persona es como tú necesitas y quieres que sea? ¿Solo porque has sentido algo especial cuando lo has visto por primera o segunda vez? ¿Porque te ha gustado como mira o como sonríe?

Pues así son las PAS y así hay que quererlas. En defensa de nosotras, las personas altamente sensibles, diré (para el que esté leyendo esto y no lo sea) que hay un elemento que entre en juego en esta importante toma de decisión, sobre la que muchos no entienden bien cómo funciona, que es la intuición. Entender cómo la intuición nos señala muchas veces el camino, cuando no la bloqueamos, y cómo las PAS (que tienden a ser racionalmente emocionales) la siguen sin problema en ocasiones (y la rechazan en otras, cuando a lo mejor les conviene más seguirla), es fundamental si se quiere comprender a una PAS.

La intuición es una facultad, una aptitud, que permite, a quien la tiene, comprender las cosas de modo instantáneo, sin necesidad de pensar o razonar sobre ellas. Es como un conocimiento automático de algunas realidades (no de toda, evidentemente) que se nos ofrecen como una imagen clara, nítida, sobre cómo son las cosas y cómo sucederán los hechos. La intuición no es un mecanismo que se active a voluntad, ni podemos darle a un botón y decidir qué alcance tendrá en nuestras emociones a la hora de tomar una decisión. Pero puede ser crucial en esta primera fase de enamoramiento y creación de la alianza con el ser amado. Puede fallar (a mí me ha fallado), aunque cuando lo hace, normalmente, es porque se la ha interpretado mal, posiblemente por atender a otras necesidades y estímulos externos o internos que la enmascaraban o lo acallaban sin remedio.

A veces (y este es otro hándicap de las PAS), el comentario de una persona, incluso aunque no la conozcamos, puede acallar nuestra intuición y hacernos actuar contra ella. También puede acallarla nuestro miedo reverencial a determinadas situaciones que se desencadenarán si seguimos nuestra intuición; o nuestra inseguridad respecto a lo que podemos dar de nosotros mismos si la seguimos. Es decir, si se la sabe escuchar, la intuición está constantemente enviándonos señales; otra cosa es que la sigamos siempre, cosa que no ocurre. Y estaría bien que no ocurriera y que sustituyéramos a la intuición por sesudos razonamientos lógicos; pero lo cierto es que, la mayoría de las veces que la desatendemos, lo hacemos para atender la voluntad, creencia o consejo de un tercero.

12. EL VIAJE A NINGUNA PARTE

La esfera emocional de las PAS

> «Aprendemos a amar no cuando encontramos a la persona perfecta, sino cuando llegamos a ver de manera perfecta a una persona imperfecta»
>
> Sam Keen, filósofo (1931)

Para entender cómo es el mapa mental de una persona altamente sensible prefiero emplear metáforas que nos faciliten su comprensión. Imaginemos un denso árbol de frondoso ramaje y cargado de hojas verdes. Si nos alejamos de él podremos observar cómo su estética se nos antoja uniforme, como un bloque verde suspendido sobre un pilar de madera robusto. Si nos acercamos mucho y lo miramos desde los pies del tronco hacia arriba, veremos que las cientos de ramas parecen cruzarse como las neuronas de un cerebro y que nos resulta difícil seguir el recorrido de cada una desde las correspondientes axilas. Si alguien, desde fuera, observa a una persona altamente sensible en los primeros encuentros, le parecerá un árbol sólido, frondoso, verde y repleto de ideas y pensamientos interesantes, más o menos profundos. Pero a medida que la vaya conociendo y la intimidad le permita situarse junto al tronco y contemplar a esa persona desde un ángulo distinto y más cercano, se sentirá incapaz, en muchas ocasiones, de seguir cada una de las ramas hasta el nacimiento de las miles de otras ramas y hojas que brotan como si fueran flores de un día.

Por otra parte, desde la perspectiva de la persona altamente sensible, sepa o no que lo es (aunque la visión irá cambiando a medida que conozca el rasgo y cómo incide en su modo de ver el mundo y de estar en él), la visión del árbol será también distinta según desde dónde se mire. Unos días, tendrá de sí misma una visión parecida a la que tendría un desconocido si la observara: se imaginará a sí misma como un árbol frondoso, compacto y muy verde; otros días, en cambio, se imaginará como un conjunto de ramas grisáceas, deslavazadas y moribundas, cargadas de hojas secas pendiendo de ellas; los menos días, aunque sobrevendrán sin remedio, se verá como un árbol sin ramas, un tronco moribundo al que la vida a dejado sin agua, seco y necesitado de un trasplante de alma.

Para tener estas sensaciones no hace falta ser una persona altamente sensible, pero sí es cierto que el modo en que tales estados de ánimo afectan a la visión que las PAS tenemos sobre nosotros mismos se produce de manera profunda, intensa y, psicológicamente, puede ser devastador mientras dure. Y no olvidemos que, mientras nos sentimos así, como árboles con más o menos hojas o más o menos vivos o frondosos, los que nos conocen, convivan o no con nosotros, sean o no

nuestras parejas, nos seguirán viendo como el árbol frondoso, vivo y esplendoroso que normalmente aparentamos ser (entre otras cosas porque las PAS aprendemos desde muy pequeños a disimular, esconder, aparentar y soportar lo que venga, casi de un modo estoico, precisamente para mantenernos con un perfil aceptable, poco conflictivo y aceptable para todos).

Dicho de otra forma, esperarán que tu comportamiento, tus pensamientos y tu ánimo se corresponda con la imagen que proyectas sobre ti misma. Se te puede llegar a exigir (eso depende de la capacidad de empatía y el grado de consideración de las personas con las que te cruces en tu vida) que seas todo lo fuerte que aparentas ser (y que en realidad eres, aunque no siempre puedas demostrarlo); que seas todo lo animoso, dispuesto, inteligente, complaciente, empático y amable que sueles ser, aunque tú por dentro ese día estés en otro mundo, tratando de regar el árbol, porque tienes la sensación de que se ha secado mientras dormías, y sin que nadie esté dispuesto a ayudarte a llevar el agua o a ser la boca de riego.

Todo esto provoca que nuestras relaciones con los demás, en un nivel personal, pasen por montañas y mesetas. Tenderás a creer, como nos suele ocurrir a las PAS hasta que despertamos, que es por tu culpa (ya hablaré sobre esto de la culpa); que eres tú quien debería cambiar y esforzarte por superar esas montañas y mesetas sin ayuda de nadie, porque los demás merecen la mejor versión de ti. Te esforzarás, hasta el extenuación psicológica, por ofrecer una imagen de ti que aparezca ante los demás como un jardín repleto de hermosas flores donde se puede pasear y sentarse a disfrutar de la vida. Eso supondrá un desgaste enorme, además de un imposible, porque nadie puede ser quien no es todo el tiempo y para siempre. Pero como te habrá ido tan mal en tantos campos de tu vida social (y familiar), desde la infancia, cada vez que has intentado mostrarles a los demás que tus campos mentales están llenos de montañas, mesetas, saltos de agua y ríos caudalosos, que a buen seguro habrás desarrollado la capacidad de mimetizarte con tu entorno; de ser aquello que los demás soportan que seas; de allanar los terrenos, construir diques y podar tu frondosidad cada vez que salías al mundo, con tal de que los demás pudieran creer que te entienden, y así tú, de alguna forma insuficiente, sentirte parte del grupo social en el que te ha tocado vivir, aunque suponga dejar de ser tú de forma plena y sin complejos.

Pero como el cerebro no distingue entre la realidad y lo que imaginamos que es la realidad, cuando tales pensamientos son fuertes y continuados en el tiempo, habrás automatizado tanto esas labores de poda y de contención de tus tormentas y fuerzas naturales que te hacen hervir los pensamientos, que habrás llegado (y hace mucho) al punto de no preguntarte ya quién eres en realidad. Y todo ese esfuerzo

habrá ido constriñendo tu voluntad, tu capacidad de decisión, tus gustos últimos y tus apetencias inmediatas, en pro de una mejor convivencia, en pro de una adaptación al terreno social en el que vives. Tu empatía, tu falta de asertividad (o tu asertividad disfuncional), y tus tormentas emocionales disimuladas, ahogadas y sobrellevadas sin conciencia sobre su dimensión, habrán hecho de ti una persona distinta de la que podrías ser. Y en el proceso lento que se ha ido fraguando desde la infancia, habrás ganado en miedos, en inseguridades, en temores infundados nacidos de la inconciencia sobre sobre la propia capacidad.

Lo más grave, a mi juicio, es que, si te pregunto directamente a ti, es probable que me lo niegues; es probable que tu cerebro esté tan entrenado y sometido a tu férrea dictadura de contención y autoengaño, que me negarás estar al servicio de los demás hasta el extremo de no saber quién eres. Y eso se debe a que la tendencia natural de nuestro cerebro es aceptarnos tal y como le decimos que somos, con independencia de lo que seamos en realidad. Y como la coherencia y la necesidad de verte a ti misma bajo el prisma de una normalidad aprendida y externa, que nos viene impuesta desde fuera por el devenir de los acontecimientos sociales que nos influyen, te obligará a darle sentido a lo que haces (aunque no lo tenga), negarás tres veces y mil veces más.

Lo negarás (espero que no todas las PAS que me lean) porque necesitas sobrevivir, y porque tu diligencia y habilidades son seguro exquisitas en lo que se refiere a la subsistencia; y como te dará vértigo pensar que realmente has cedido más de lo que deberías; que realmente has soportado demasiado sin protestar, y que has dado tanto de ti misma para que los demás crezcan y se desarrollen como personas plenas y felices a tu alrededor, que no te has dejado nada para ti en muchos campos vitales, tenderás a negarlo para que todo cuadre; para que todo sea coherente en tu mundo, porque si hay algo que te da miedo es la incoherencia y, antes de verte como una persona incoherente, prefieres imaginar que sí que eres coherente, porque como, total, al cerebro le da igual si es verdad (aunque a nuestra pisque la haga polvo a largo plazo).

Una vez que te pares a pensar hasta qué punto te ves a ti misma como un conjunto de montañas, ríos caudalosos y mesetas irregulares repletas de piedras y caminos angostos, y no como un jardín en el que cada planta y cada flor ocupan el lugar que has decidido para crear un conjunto armónico e inspirador, estarás preparada para el siguiente paso. Porque si no lo haces, si no te paras a descubrir dónde están tus cumbres más inaccesibles y dónde los recodos más sinuosos e intransitables de tus caminos, tu vida se convertirá en un viaje a ninguna parte. Eso conllevará que la personas (o personas) que

compartan la vida contigo (sobre todo tú pareja), se cansarán de perderse en tales recónditos parajes de tus aparentes incoherencias, y se agotarán, antes o después, de tanto subir y bajar para buscarte y de tanta rama cargada de hojas en las que anidan tus anhelos y tus deseos, tus ideas y tus pensamientos, inaccesibles para cualquiera, porque cualquiera (y eso lo has aprendido bien a lo largo de la vida) puede ser un depredador que venga a llevarse los huevos de mis nidos y no a traer comida.

Por todo ello, he llegado a la conclusión personal (no la aceptes si no te convence o sin reflexionar sobre ella) de que las personas altamente sensibles tenemos que luchar por descubrirnos y aceptarnos. Y esto que parece fácil, es la tarea más ardua y titánica a la que te enfrentarás en tu vida. Tendrás que derribar cimientos, destruir creencias, apartar ideas preconcebidas y prejuicios adquiridos, y una vez lo hayas hecho y comience a despejarse la visión del paisaje completo de tu personalidad, deberás forjar tu carácter con esfuerzo y dedicación, como quien esculpe una talla en una cantera de granito, hasta que construyas un mirador desde el que poder divisar tus montañas y valles y ayudarte a transitarlos, además de facilitarle el tránsito a quienes realmente quieran conocerte.

¿Qué ocurrirá si consigues divisar las montañas y valles en tu dimensión real y aceptar que ese es tu mapa mental? Se te abrirán muchas opciones de vida que creías (o nunca te habías imaginado) que fueran posibles. Pero, en lo que se refiere a tus relaciones con los demás (y en especial, con tu pareja), te permitirá ofrecer una imagen coherente de lo que tú eres (sin que las incoherencias sean tenidas como tales, porque formarán parte del conjunto). Al poder dar sentido a tus emociones y colocarlas donde corresponde, con la fuente que las genera localizada y el trato que cada una de ellas necesita, todas esas montañas y bosques, valles y ríos caudalosos, seguirán estando ahí, pero los demás te verán más como una gran esfera. Una esfera de superficie lisa y comprensible, que esconde un poliedro (como todas las personas), pero que tiene sentido para ti misma y para los demás.

Todos somos poliédricos (unos más que otros) y adoptamos múltiples roles para adaptarnos a cada situación que vivimos. Mal nos iría si no fuéramos capaces de ello. Pero ser poliédrico y adoptar un rol puede ser un problema para las PAS, porque las aristas del poliedro son tantas, y la importancia que cada una de ellas tiene para la persona altamente sensible es tan grande, que nos cuesta adoptar un rol lo suficientemente aceptable como para que sea tenido por tal. Y es lógico que las PAS sientan que engañan o mienten si adoptan un rol; que piensen que lo auténtico es mostrarse tal y como uno es en cada circunstancia (se ha creado un mito sobre la autenticidad que considero que ha hecho más daño que bien). El problema es que, si

una PAS se muestra tal y como es en todas las circunstancias, se sentirá vulnerable, como un escaparate donde estuviesen expuestas sus virtudes y miserias, cuando en realidad no desea compartir con cualquiera ni unas ni otras. Por tanto, ¿cómo ser auténtico sin dejar de adoptar el rol necesario? ¿Cómo proyectar la imagen que quiero sin que los demás crean que soy como no soy y sin perjudicar mi fortísima necesidad de coherencia? Esta es la cuestión que debe resolverse aquí y ahora y de manera definitiva: ser uno mismo no es un bien universal que tengas que exportar al mundo.

Efectivamente, ser tú mismo no les da a tus pensamientos la categoría de patrimonio de la humanidad que los demás deban contemplar en cualquier situación. ¿Significa eso que tengo que dejar de ser yo mismo? No. Significa que tienes que ser tú mismo siempre, para quienes te merezcan, te aprecien, te quieran y te respeten. Para el resto, no tienes que ser ni más ni menos que una persona más.

13. RUTINAS SÍ; LO MISMO, NO.

De la continuidad del caos

«Las maravillas surgen de reglas simples que se repiten sin fin».
Benoit Mandelbrot (1924-2010)

Quizás lo más difícil de este apartado sea concretar la diferencia entre costumbres, rutinas y hábitos, y cómo estos tres conceptos, cada uno con sus pros y contras, afectan a la vida diaria de las PAS y, sobre todo, cómo inciden en la llevanza de una relación de pareja de manera positiva y constructiva. El desequilibrio entre estas tres facetas de la necesaria continuidad que requiere nuestras vidas produce alteraciones emocionales que, como todas, afectarán especialmente a las personas altamente sensibles. Para adentrarnos en el tema poco a poco, trataré de definir cada uno de esos conceptos en el contexto que nos ocupa.

El **hábito** es una práctica habitual (también aplicable a omisiones u olvidos). Desde ducharnos a una hora determinada, hasta lavarnos los dientes justo después de cenar o antes de irnos a dormir, los hábitos son aquellos actos que realizamos normalmente de la misma forma y/o a la misma hora o con la misma intención o causa. Dejar las llaves en la entrada, las gafas sobre la mesilla de noche, el móvil en la repisa o bajar la basura a la misma hora todos los días, son hábitos que, más o menos, todos tenemos para según qué cosas y acciones. De hecho, la palabra «habitual» comparte raíz latina con aquella y señala el conjunto de hábitos continuados en el tiempo en relación con la acción a la que nos referimos: «Es habitual que se te olviden las llaves». Es decir, olvidar coger las llaves de modo continuado en el tiempo convierte el olvido de las llaves en algo habitual y a tu comportamiento en un hábito.

Cuando un grupo más o menos amplio de personas, de las que se pueden predicar elementos comunes que nos permiten considerarlas como una comunidad (porque viven en el mismo bloque de viviendas, calle, barrio, o estudian en el mismo colegio o trabajan en la misma empresa) comparten hábitos que crean una tendencia de comportamientos que se repiten cuando se dan circunstancias concretas, nacen las **costumbres**. No son más que hábitos, como los antes vistos, pero cuya realización y ejecución de un modo concreto es compartido por la mayoría de los miembros que conforman ese grupo de personas.

Cuando hablamos de hábitos que se han adquirido buscando la consecución de un objetivo, generalmente práctico, hablamos de **rutinas**. Requieren un cierto automatismo y están motivados por la necesidad de facilitar una determinada práctica o de contribuir a

mejorar una actividad concreta.

De modo coloquial llamamos **costumbres** en el ámbito familiar o social (y con ello me refiero al conjunto de personas que conforman nuestro núcleo de personas allegadas o con las que tenemos una relación más o menos cercana, laboral, académica, etc.) al conjunto de normas, casi obligatorias (porque no cumplirlas puede conllevar una especie de sanción, que no será jurídica ni económica, sino relativa a la moral y que puede dar lugar a una reacción o juicio negativo de los demás). Estas tienen una enorme incidencia sobre el modo en que concebimos la convivencia, así como sobre los límites a los que se debe ajustar nuestro comportamiento. Aunque la mayoría de ellas suelen estar sustentadas o tener su origen en el sentido común, hay otras que son más sutiles y, por tanto, menos generalistas, pero no por ello menos exigibles por los demás (en los términos ya aclarados). Así, es costumbre (yo diría que casi universal) saludar a otra persona cuando te la cruzas en la escalera o en un ascensor. Es una de esas buenas costumbres que inspiran lo que llamamos normas de educación, de cortesía o de urbanidad. No saludar llevará a la otra persona a deducir por tu comportamiento que te son aplicables algunas de esas verdades sociales comúnmente aceptadas: «quien no saluda es un maleducado».

Hasta aquí, todo bien. Pero ¿qué ocurre si algunas de esas normas sociales devenidas en costumbres colisionan con aspectos emocionales concretos de algunas personas? En determinados países es una costumbre social aceptada (y, por tanto, exigible según las normas de educación básica) dar dos besos a las mujeres cuando te la presentan por primera vez o cuando se produce un encuentro después de un cierto tiempo (siempre que ella sea la que inicia la acción, aunque esto se haya diluido con el tiempo y todos se lancen besos unos a otros sin esperar el beneplácito de la otra persona). Esta regla no se aplica para los hombres entre sí (no en todos los países), salvo que el colectivo al que pertenezcan haya convertido en costumbre tal práctica, o que se trate de un familiar o amigo cercano y que, igualmente, se hay instaurado ese modo de saludar. La cuestión es que para muchas PAS (según su grado de sensibilidad), si pudieran elegir, sería una costumbre llamada a ser derogada. No suele ser agradable para una persona altamente sensible que otra persona, la conozca más o menos, se lance a darle dos besos, como no le resulta agradable tener que dar esos besos a según qué personas.

En casos como este (y podría poner más ejemplos similares), a los que el hábito continuado ha convertido en costumbre socialmente aceptada relacionada con la cortesía y la buena educación, se estaría obligando a determinadas personas (sobre todo a las altamente sensibles) a prescindir de sus emociones y de su libertad con tal de no

ser tildada de seca, maleducada, estúpida, estirada, fría, o cualquier otra lindeza que, sabemos a buen seguro, que soltarán a espaldas de la PAS en cuanto se dé la vuelta. Como a muchas PAS les horroriza llamar la atención o ser el centro de las miradas o críticas ajenas, es probable que termine cediendo a esta y otras costumbres, produciéndose una alteración emocional puntual que alterará, aunque sea unos segundos, su calma interior, y que vulnerará su derecho (cuyo ejercicio debería tener preferencia frente a la costumbre social) de no dar besos o acercarse físicamente a nadie si no le apetece.

Estas costumbres sociales, de las que he puesto un ejemplo puntual (que no es, quizá, ni el más ejemplificativo ni el más dañino, pero sí muy visual) pueden llegar a constreñir a las personas altamente sensibles hasta ponerlas en una diatriba que, para ellas, adquieren una dimensión enorme (porque para eso son altamente sensibles). Así, es costumbre asistir a las bodas, bautizos y comuniones de las personas más cercanas; asistir a eventos escolares de los hijos, a las reuniones de padres y a las celebraciones de cumpleaños; a las reuniones familiares y a las que organizan las amistades; a los lugares convencionales de vacaciones en las fechas impuestas por el calendario laboral y escolar, etc. Y todo esto, para una PAS, puede ser ilusionante y un momento de asueto y júbilo, como para cualquier persona, pero no siempre y no en todas las ocasiones, en las que sentirá que colisionan sentimientos profundos que las llevan a un punto o estado emocional incompatible con tales costumbres sociales y familiares, y que, para afrontarlas (para no ser juzgado o señalado), tendrá que realizar un esfuerzo enorme que contribuirá a su desgaste emocional (lo que conllevará una posterior recuperación para la que no siempre hay tiempo).

Así que, puede darse el caso de que los hábitos que otros asumen con naturalidad; las costumbres que otros aceptan sin dificultad, y las rutinas que otros asimilan y aplican sin demasiado esfuerzo (más allá del que conlleva toda rutina para convertirse en tal), supongan un Everest de emociones y contradicciones insalvables para una PAS, porque, al igual que si pretendieran escalar el gigante himalayo, se sentirán sin oxígeno, agotadas y fuera del control necesario de sus emociones que les permita disfrutar de lo que toque en cada momento.

Si la persona que comparte nuestra vida y con la que mantenemos una relación estable (no digamos si está empezando, o todavía no ha llegado a ser estable) no entiende esta particularidad del rasgo de las PAS, que las obliga a medir muy bien dónde y cómo desgastar sus fuerzas para alcanzar una plenitud a la que tienen derecho, es probable que se produzcan malentendidos, diferencias y conflictos de difícil solución. Y digo que son de difícil solución porque solo caben

dos alternativas:

La primera, que la persona altamente sensible se sincere y se abra, reconociendo de antemano que no siempre estará preparada para afrontar esos eventos, ni para cumplir con según que costumbres o hábitos establecidos, y que, además, tiene dificultades con las rutinas despersonalizadas que requieren muchas actividades. En este caso, pueden ocurrir dos cosas: que la pareja (si no es PAS) lo entienda y procure remar a favor de lo que su pareja necesita, incluso ayudándola para que solo asuma aquellas obligaciones sociales que se sienta preparada para asumir; o bien, que la pareja se muestre inconforme y termine juzgando a su pareja o, lo que puede ser peor, que asuma y le manifiesta erróneamente que su dificultad es anormal o rara.

La segunda, que la PAS se calle y se guarde para sí lo que siente y que, cuando toque cumplir, lo haga sin manifestar su contrariedad ni su malestar, lo que conllevará dificultades sobrevenidas, ya que su actitud y su buen humor se verán alterados (con la incomprensión que supondrá para la pareja). Lo peor de esta alternativa (que me temo que es la más habitual), es que la PAS no podrá evitar dejar escapar la presión sobrante por alguna parte, que puede ser reprochando las actitudes de su pareja en esas experiencias, o no pudiendo evitar eso que llamamos «mala cara». No olvidemos que la impotencia genera sentimientos de rechazo inmediato sobre muchas actitudes y situaciones que, en otras circunstancias, serían sentimientos muy distintos.

Si no se habla sobre el tema; si no se fijan cuáles son las costumbres, los hábitos y las rutinas que nos suponen mayor dificultad, bien sea buscando la comprensión de nuestra pareja, bien su ayuda, es probable que se vaya generando un caos cumulativo que irá dificultando el entendimiento en otros planos. Esto se debe a que los sentimientos de una PAS, debido al procesamiento profundo de las emociones y al modo en que todas conviven unas con otras, se confunden y se solapan unos a otros hasta llegar a bloquear la capacidad de decisión o de acción de la persona altamente sensible en circunstancias que a su pareja le pueden parecer superfluas o irrelevantes. Eso será visto como comportamiento caótico, anárquico, desligado de las más necesarios hábitos que contribuyen a una convivencia fluida convencional. Pero es que (y esto es lo primero que debería dejar claro una PAS a la hora de construir una relación con otra persona, sobre todo si es de pareja) un cierto caos es inevitable en la vida de una PAS y, lo más curioso, sin ese caos es relativamente imposible que una persona altamente sensible alcance una grado aceptable de felicidad continuada.

Este caos puede llevar a una PAS a estar convencida de ser (y, de hecho, lo suelen ser) una persona muy limpia, pero sin fuerzas durante

dos semanas para poner la lavadora (por no encontrar el momento, por dar preferencia a otras cosas o por, simplemente, olvidarlo). Este caos, puede llevar a una PAS a tener predilección por la buena comida, pero olvidar completamente (o no encontrar el momento) para organizar las comidas de la semana, terminando por improvisar cada día o de un día para otro qué cocinar o preparar para comer (incluso aunque sepa, de antemano, que eso le producirá malestar y que terminará por afectarle en otros planos). Ese caos, puede llevar a la PAS a plantearse metas plausibles y ajustadas a sus capacidades intelectual y de trabajo, pero que debido al día a día se conviertan en una carga más que contribuya a que el caos (y sin duda, la culpabilidad) aumente sin remedio, ahogándola en sus propias intenciones. Ese caos, puede llevar a una PAS a dejarse ir en el trabajo, en las obligaciones familiares o en las aficiones o *hobbies* durante periodos de tiempo (más o menos largos, que pueden ir de un día hasta ocupar semanas), por tener el ánimo torcido y sentirse agotado o colapsado, con el consiguiente sentido de culpabilidad sobrevenido debido a la enorme carga de responsabilidad que suelen autoimponerse.

Por tanto, a pesar de tener vocación por el equilibrio y el buen hacer; a pesar de su capacidad natural de compromiso y de tener un umbral muy alto de sufrimiento (porque desde pequeños conviven con un cierto grado de sufrimiento abstracto e indefinido, como consecuencia de la incomprensión ajena y de la intensidad de las emociones con las que lo afronta todo); a pesar de ser personas amantes del orden, del equilibrio y de la belleza, no es infrecuente que las PAS convivan con ese caos, que les impide afrontar como quisieran sus quehaceres diarios.

Una vez aclarado todo esto, decir que el amor, por mucho que los dichos populares insistan en que todo lo puede, no es capaz de soportar, según sean las personas que le den vida, ese caos emocional en el que a veces viven las PAS, y que las lleva a procrastinar, cambiar de hábitos, iniciar nuevas rutinas que no se sostienen, girar el timón de sus vidas hacia puertos nuevos donde creen que podrán encontrar la organización o la calma que necesitan. Y este vaivén emocional (sin que la PAS sienta casi nunca que se le va de las manos, porque así es como han crecido y como están acostumbradas a vivir y a buscar la felicidad) puede ser tomado como desequilibrio por la pareja. Y por mucho que sea el amor que se sienta por una PAS, hay veces que no resulta suficiente para adaptarse a los impulsos, apetencias y necesidades que condicionan su comportamiento (visto, con cierta lógica, como errático, aunque no lo sea).

¿Puede o quiere la persona altamente sensible vivir en el caos? Por supuesto que no. De hecho, gran parte de su vida se esforzará por

conseguir dominar y organizar ese caos, en busca de una mayor productividad y de un mayor equilibrio personal. Lo que no significa que todas lo consigan.

14. DECIDE TÚ, ME DA IGUAL

La corrección como estrategia directiva

> «(…) ese proceso de *descubrimiento* a que me he referido, el de la persona que es objeto de ilusión, *me envuelve a mí:* me voy descubriendo a mí mismo en la medida en que despliego esa interioridad en que yo también consisto, y que yo también tengo que explorar».
>
> «Breve tratado de la ilusión», de Julián Marías (1914-2005)

Cuando dos personas se aman y comparten experiencias, se darán infinitud de situaciones en las que las prioridades, preferencias y gustos de cada uno lleguen a ser irreconciliables y que, debido a ello, se produzcan conflictos a la hora de realizar actividades en común y en el modo en que se gestiona el tiempo que cada uno dedicará a las actividades que no comparte con el otro. Desde querer dedicar las mañanas de sábado a leer, mientras la otra persona necesita salir y airearse, hasta querer comer más sano, mientras el otro prefiere seguir con su alimentación habitual.

En el caso de las personas altamente sensibles, la empatía las puede llevar a considerar aceptables todas aquellas actividades que realice su pareja, porque en su planteamiento sobre las relaciones está incluida la importancia que tiene que el otro desarrolle su personalidad. Esa consideración hacia el otro, entendida de esta manera, puede llevarla a ceder todo el espacio que necesite su pareja para disfrutar viéndolo/a feliz. No quiero decir que las PAS sean sumisas ni dependientes, no de entrada. Y puede que nunca lleguen a serlo. Pero es probable que, a lo largo del tiempo, cuando las relaciones llegan a esa larga meseta en la que han quedado atrás las euforias propias de los momentos iniciales, donde todo es divertido, nuevo y excitante (o debería serlo), la PAS de la relación tenderá a mostrarse cada vez más afinada con su pareja. Y con afinada me refiero a que no habrá podido evitar profundizar en los aspectos más recónditos de la personalidad de su pareja, sin ser consciente de ello, a través de la observación detallada de todos las manifestaciones que haga, incluida las más sutiles o las simplemente gestuales, que la llevarán a etiquetar y clasificar, en una especie de base de datos cerebral (que pocas veces falla), todas las señales que su pareja ha ido lanzando con sus tonos de voz, gestos, muecas, risas, movimientos corporales, etc.

Toda esa información será utilizada por la PAS, cada vez que su pareja se dirija a ella o le comunique algo, ayudándose de ella para concluir si lo que su pareja dice o hace y siente es coherente. La coherencia entre lo que su pareja diga y haga, y lo que la PAS observa en su ánimo y presencia, es fundamental para su tranquilidad, porque

si hay algo que horroriza a una PAS es desconocer las verdaderas motivaciones de su pareja o el por qué hace o dice las cosas. Dicho de otro modo, la armonía que las PAS requieren a su alrededor las mantiene en alerta, aunque parezca contradictorio, en la detección de cualquier elemento que pueda perturbarla. Y una de las cosas que más la perturba, cuando se está o se vive en pareja, es la coherencia entre los actos y los sentimientos, entre lo que se dice y lo que se hace.

Cuando la PAS tiene su base de datos más o menos acabada, y su cerebro es capaz de interpretar con un porcentaje elevado de aciertos lo que su pareja quiere decir o hacer, hará todo lo posible por ayudar a que pueda lograr sentirse en un ambiente propicio para lograr sus metas. Al mismo tiempo, sin ser demasiado consciente, será capaz de ceder (de modo activo o pasivo) en aquellas cuestiones que para ella son más o menos relevantes, siempre que con eso sienta que está contribuyendo a mejorar la relación y ampliar el campo en el que el otro pueda expandir su personalidad. Pero este tipo de cesiones son muy diversas, y aunque todas son alimentadas por la buena voluntad, encaminada a crear un entorno de convivencia agradable y cargado de valores, de verdad y de confianza, puede que a veces consigan el efecto contrario, porque no todas las personas toleran bien según qué concesiones o según qué intervenciones (que pueden tomarse como una intromisión).

Se producirán situaciones muy diversas y difíciles de exponer aquí en su totalidad; pero trataré de clasificarlas según las causas que impulsan la actitud de la PAS y la finalidad que los motiva a posicionarse de una u otra manera ante cada una de ellas.

1. **Aparente delegación de la facultad de elección por dificultades en la toma de decisiones**. Las PAS padecen una cierta incapacidad, según de lo que se trate, para tomar decisiones con solvencia. La razón habitual suele ser un bloqueo, a veces insalvable y generador de un cierto grado de ansiedad, que les impide tomar una elección cuando tiene varias alternativas. Estos bloqueos no solo aparecen cuando aquello sobre lo que se tiene que decidir es trascendente o de mucha importancia, sino que, sobre todo, son frecuentes en la necesaria toma de decisiones respecto a cuestiones menores: desde qué comer hoy, cuando hay varias alternativas, hasta qué momento es el más adecuado para bajar la basura o ducharse; desde qué elegir en el menú de un restaurante, hasta qué destino turístico será el más acertado.

En muchos de estos casos, el bloqueo puede obligar a la PAS a pedir el consejo de personas que convivan con ella (sobre todo si es su pareja) acerca de qué opción es la que más le conviene. Lo hará de un modo automático, sin pensar demasiado, como quien comenta una noticia del día: «¿Qué es mejor? ¿Hago esto o aquello?» Esta cesión de las decisiones puede suponer un reto para la pareja (sea o no PAS),

porque con el tiempo descubrirá que encierra un galimatías conceptual que debería quedar claro desde ahora y para siempre, de modo que evitemos complicarnos la vida demasiado en estas situaciones. Me explico.

La PAS no está cediendo a su pareja (o a la persona o personas que convivan con ella) el derecho de decidir lo que deberá hacer; no está delegando la facultad de elección ni está permitiendo a su pareja que se arrogue la capacidad de reconducir o direccionarla hacia donde crea que más le conviene. En realidad, lo que la PAS hace en esos casos, es utilizar a la pareja como una pizarra en la que apuntar todas las ideas y opciones para elegir la que más le convenga, a sabiendas, mucho antes de empezar ese proceso de consulta-ordenación, lo que en realidad más le apetece o le conviene hacer. Es algo así como «sé lo que quiero hacer, pero tengo que asegurarme de que no me equivoco» o «sé lo que me conviene hacer (o me apetece), pero quiero reforzarlo contrastándolo con otras posibilidades».

Se puede dar una situación curiosa, con cierta vis cómica para quienes observaran la situación desde fuera, provocada por la reacción de la pareja en alguna de estas consultas exprés, ya que si la pareja trata de aleccionar a la PAS en ese momento (como si pudiera de ese modo reducir las veces que ocurren esas diatribas mentales), o trata de direccionar o de decidir por su pareja, alterando sin saberlo el esquema previo que la PAS quiere volcarle encima como si fuera una pizarra, puede que se encuentre con la sorpresa de que la PAS vaya rechazando con argumentos las propuestas de su pareja, con una contundencia y seguridad que no aplicará para sus propias opciones. Por eso, lo aconsejable en esas situaciones es procurar escuchar, atender y dejar que la PAS se vaya recolocando sola, sin tratar de orientarla en exceso ni de atosigarla con opciones que se sumen a las que ya rondan su cabeza, porque el resultado puede encrespar la situación innecesariamente.

En esta primer tipo, el de la cesión aparente de la facultad de elección, se situarían todos aquellos supuestos en los que la cuestión planteada por la PAS (esa que la tiene bloqueada por aparente indecisión) no será relevante o de mucha importancia, a ojos de su pareja (o de otras personas), pero que debe ser para las PAS solventada de inmediato, con cierta urgencia, para silenciar el ruido mental que le generará la aparente indecisión.

¿Por qué digo que es aparente y que, por tanto, también lo es la cesión de la facultad de elección? Porque la PAS si sabe lo que quería o quiere hacer. Lo que ocurre es que en el momento de fijar esa decisión como prioritaria, frente a cualquier otra posibilidad sobre lo mismo, la habrán asaltado mentalmente las ventajas y desventajas de dicha elección y de todas las demás opciones (aunque pueden no ser

alternativas, sino cosas completamente alejadas de la cuestión), que la habrán bloqueado durante un instante. Es cierto que muchas de esas diatribas mentales las solventará sola, sin ayuda de nadie, y habrá encontrado de forma natural la manera de controlar ese ruido mental. Pero a veces, cuando está cansada, saturada o se encuentra en uno de esos estados de pereza pasajera (habituales en las PAS), en los que cualquier cosa se puede trasformar en un mundo, porque se tienen más dificultades para acallar ese el ruido interior, requerirá de la ayuda de su pareja (o de alguien de mucha confianza) que, de modo inmediato, la ayude a desenmarañar la madeja de ideas que su mente acaba de hacer; alguien que la ayude a deshacer el nudo.

Y digo también que tal cesión es aparente, porque lo que la PAS quiere en ese momento, ya que no se trata de nada que afecte al otro (si afecta al otro, estaríamos en otro supuesto), es que la pareja sirva de tablero donde ir colocando las ideas confrontadas en su cabeza. Y si la pareja debe o puede hacer algo por ella, debería tener claro, si la conoce bien, que lo único que espera es que la escuche o, como mucho (y esto suele ser de utilidad) y si la conoce bien, que le argumente sobre las ventajas que tiene la opción que la pareja sepa (porque no sea la primera vez) que sea probablemente la que la PAS desea. Por ejemplo, si la PAS suele padecer estos bloqueos (suelen ser recurrentes y respecto a los mismos asuntos) al final del día, y tienen que ver con asuntos mundanos como: «No sé si ducharme ahora o después de cenar»; «No sé si sacar al perro ahora o hacerlo después»; «No sé si mandarle un mensaje a fulano ahora o más tarde», lo más aconsejable para la pareja es que la ayude, la motive, para tomar la decisión que sepa que suele ser la habitual y que más le conviene. Por ejemplo: «Es mejor que saques al perro ahora, porque después, si le entran ganas durante la cena, y se pone nervioso, también tú te inquietas y no disfrutas de la cena».

Su pareja no estará tomando la decisión por ella; no le han delegado la facultad de decidir qué es lo que tiene que hacer; lo único que la pareja tiene cedido es el poder de ayudar a su pareja PAS, pero ¡ojo!, del modo y maneras que la PAS considera más oportuna. Como lo único que busca la PAS con esa consulta es que su pareja la ayude a acallar los ruidos de todas las opciones menos viables o acertadas, no es aconsejable pretender abusar de ese poder que le han concedido y tratar de direccionarla hacia donde no quiere. De hecho, si la pareja le da a la PAS la respuesta que quiere escuchar, asentirá y dirá: «Tienes razón, es mejor que baje ahora». Puede que añada algún comentario que nos de pista de las causas de la diatriba, como, por ejemplo: «Qué pereza, por Dios». No está diciéndole a la pareja que baje ella al perro ni insinuándole que lo haga. Lo quiere bajar ella y cuidado con intentar disuadirla de cumplir su objetivo, porque con eso no la

ayudará en nada. Solo quiere desahogarse, respecto a un tema que solo le afecta a ella. Si la pareja se ofrece a bajar al perro en ese momento, puede que la PAS no ponga problemas y que lo agradezca, pero la pareja estará dando pie a sentimientos en la PAS que pueden resultar problemáticos para ella: habrás convertido un problema personal suyo, que a nadie afectaba, en algo que ella considerará un problema para la pareja. Es decir, si ella no quería que tú lo bajaras, porque quería resolver ese conflicto interno que le impedía asumir su responsabilidad para con el perro a su manera, te habrás interpuesto. Y aunque lo agradezca o ceda, se sentirá culpable, y eso, si se repite en el tiempo y para con aspectos distintos de la convivencia, perjudicará su estabilidad emocional, porque debe tener la tranquilidad de expresar lo que siente en cada momento en asuntos que solo atañen a ella y a sus responsabilidades, sin la sensación de estar molestando, alterando o creando obligaciones para su pareja que le tocaba asumir a ella.

Si tienes una pareja PAS, lo seas tú o no, mi consejo es que aprendas a distinguir unos supuestos de otros, de modo que cuándo tu pareja PAS te busque para solucionar sus diatribas mentales, esos ruidos que no la dejan hacer lo que quiere, puedas actuar como una pizarra en la que vaya escribiendo las alternativas y, una vez escritas, y siempre que tengas claro cuál es la que en realidad quiere, la subrayes en esa pizarra sin añadir nada más. Por mucho que creas que tu opción es mejor; por mucho que creas que es el momento de recordarle que es indecisa o que se ahoga en un vaso de agua, limítate a sacarla del atolladero, a sosegar su ruido; estarás contribuyendo a que se disipe la incomodidad que estará sintiendo de modo rápido y eficaz, y tu ayuda será valorada y considerada como tal.

2. **Delegación de la facultad de elegir, consecuencia de la anticipación preventiva de situaciones no deseadas**. El mundo interior de una PAS es complejo; tanto lo es que hay muchas PAS que, por motivos muy diversos, no aprenden nunca a gestionar los pensamientos de manera solvente y más favorable para ellas. Eso produce mucho ruido mental, como el ruido blanco de una radio que no sintoniza ninguna emisora. Pero lo que sí que tienen claro las PAS, de modo instintivo, es que ya tienen suficientes problemas con entenderse a sí mismas, como para andar complicándose con aquellos aspectos de la vida y de la dinámica de la convivencia que no consideran relevantes o que, considerándolos relevantes, no les afectan ni perjudican sus fines personales en absoluto.

Por eso, y por muchas razones más que apuntaré en la medida que pueda (por razones de la casuística inabarcable que genera la convivencia), las PAS se comportarán de un modo complaciente en muchas situaciones, por razones muy diferentes, a veces, de las que

creen conocer los demás, incluida la pareja. Pongamos un ejemplo que lo ilustre: Imaginemos que una pareja tiene por costumbre salir los domingos al campo. Cada fin de semana eligen un destino para ir solos (o con sus hijos, si los tienen) a comer en una zona rural, porque la tienen cerca o porque viven en un pueblo, y a medida que pasa el tiempo, conocen varios sitios a los que ir, y cada uno de ellos les aportan sensaciones distintas, todas agradables. Y aunque las PAS tienen tendencia a una cierta planificación (por aquello de la anticipación y la preparación mental), imaginemos que este aspecto de su vida, esta actividad planificada en abstracto para todos los domingos que se pueda, no requiere de una anticipación detallada y basta con decidir, aunque sea el último momento, dónde van a ir. La PAS, salvo que se levante ese día con una clarividencia inusual, puede que, llegado el momento de decidir dónde ir, diga algo parecido a: «Me da igual, elige tú».

Este tipo de cesión de la facultad de elegir, con ese «me da igual», no significa que la PAS no tenga criterio, ni capacidad de decisión, ni se está manifestando un bloqueo. Lo que hace, por instinto (fortalecido a lo largo de toda una vida de evitar la exposición y la toma de decisiones que conlleven responsabilidad para con otros o que puedan generar situaciones no satisfactorias que afecten a terceras personas) es contribuir a que todo salga bien para todos, pero sobre todo para los demás (que su pareja esté bien y a gusto allá donde vayan). Por tanto, salvo aquellos supuestos en que la persona tenga problemas de dependencia y la cesión esté motivada por algo más serio, lo habitual es que este tipo de cesiones tengan como fundamento la necesidad de potenciar la cordialidad, el bienestar de los demás. Si, además, esa PAS viene detectando desde que conoce a su pareja en profundidad (por todo ese conjunto de señales que ha ido almacenando en su particular base de datos mental), que decidir sobre esa cuestión en concreto (o sobre la que sea) le produce una especial satisfacción, dejará que lo haga con ese «me da igual», siempre que realmente le dé igual.

¿Qué estará consiguiendo la PAS al actuar de este modo? Se estará anticipando a las posibles consecuencias negativas de una elección no deseada por su pareja. Incluso aunque no le dé igual dónde ir, aunque tenga preferencia por uno de los sitios posibles, dejará que su pareja elija o se asegurará de que la elección tomada de consenso sea la que realmente quería su pareja, porque sentirá (este temor es erróneo y trae causa de la propia experiencia con las personas con las que se ha convivido o en cuya compañía se ha pasado más tiempo) que si no lo consigue, eso puede incomodar a su pareja y que, por ello, su actitud cambie de algún modo, con lo que las energías que necesita la PAS percibir para que la experiencia sea plena ese día, ya no serán las

mismas y se sentirá irremediablemente frustrada y con la sensación de haber vivido un día incompleto.

Por tanto, esas cesiones de la facultad de decidir que se hacen a la pareja traen causa de la necesidad de contribuir a que todos los elementos que hacen que la experiencia sea lo más positiva posible se conjuguen de la manera más equilibrada posible.

3. **Delegación de la facultad de decidir por bloqueo personal insalvable**. Estas concesiones a la pareja para decidir son las más polémicas y las que más pueden aturdir a la pareja y, por tanto, generar mayor grado de conflicto. Y, si no lo genera, peor, porque significará que la pareja asume esa carga (aunque puede que para ella no sea una carga, lo que sería más grave) como si se tratase de asuntos en los que su pareja no está dispuesta a participar. Esto puede dar lugar a recelos y temores en situaciones cotidianas, acompañadas de tensión emocional para los dos, que podrían terminar en incómodos estancamientos de comunicación. Cuanto más empático, maduro y racional sea la pareja de la PAS, menos se darán estas situaciones, porque no querrá tener la sensación de que su pareja es sumisa, se somete o es incapaz de decidir sobre asuntos que atañen a los dos. Las situaciones se parecen mucho a la antes descrita, pero en estos casos la razón de la concesión se debe a motivos muy distintos.

15. EL SANTUARIO DE LAS MEDIAS VERDADES

«Ni para ti, ni para mí»

«Quería decirte las palabras más verdaderas que tengo que decirte, pero no me atrevo, no vayas a no creerme. Por eso las disfrazo de mentira y te digo lo contrario de lo que te quisiera decir. Si, hago absurdo mi dolor, no vayas a hacerlo tú».

Rabindranath Tagore (1861-1941)

Soy consciente de que este apartado requerirá por parte del lector, sobre todo si es altamente sensible, una dosis enorme de paciencia, para no negarse de antemano a las reflexiones que volcaré sin anestesia; sin embargo, confío en que, al ser la lectura una actividad íntima, podrá con mayor facilidad acompañarme sin demasiada dificultad por estas líneas, al tiempo que vaya reconociéndose en algunos de los patrones de comportamiento más habituales (muchos de ellos intrascendentes *per se*) según se den las circunstancias propicias.

La mentira es parte de lo que somos y de lo que hacemos. No tienen por qué ser mentiras deshonestas o cargadas de malicia, engaño o malas intenciones. De hecho, en el desarrollo de los niños es parte del proceso natural, que les permite socializar (siempre que no estemos hablando de mentiras graves o patológicas). Las razones por las que mienten los niños son muy parecidas a las que llevan a los adultos a mentir. De hecho, si queremos que la convivencia y las relaciones sociales se desenvuelvan con naturalidad, es casi una obligación impuesta por las más básicas reglas de cortesía y educación que mintamos (o no seamos del todo sinceros), como herramienta que estimula y facilita la comunicación con los demás y la creación de lazos algo más estrechos. Sin duda, quien no miente cuando toca se considerará un maleducado y se tildará su comportamiento de impresentable.

Mentiras de este tipo conocemos y practicamos todos. Si nos encontramos con un conocido o amigo a la salida de una peluquería y nos pregunta qué nos parece su nuevo corte de pelo o su nuevo peinado, a nadie le cabe en la cabeza que, si no nos gusta en absoluto, lo digamos sin más: «Te queda horrible». Lo normal será que, ya que no es asunto nuestro y le debemos un respeto mínimo, además de un comportamiento educado y, hasta cierto punto, complaciente (por aquello de la cordialidad), mintamos y digamos algo así como: «Te sienta muy bien», o los más atrevidos: «Me encanta, estás muy guapa». Incluso habrá quien no podrá morderse la lengua y soltará algo parecido a: «No está mal», o algo así como «Me gustabas más con el otro *look*, pero vamos, que te sienta muy bien».

Quedémonos en este ejemplo inicial para analizar cómo se siente una persona altamente sensible en estas situaciones y cómo variará su comportamiento y sus expresiones según la persona con quien viva esta situación. Las PAS llevan muy mal eso de mentir. De hecho, lo pasan mal por dos motivos: valoran en extremo la sinceridad y tienden a ser coherentes (digo tienden porque no siempre lo consiguen, aunque los disculpe su rasgo en ocasiones). Estas dos cuestiones, esenciales en el día a día de una PAS, con mayor intensidad de lo que quieran reconocerse y de la que los demás les reconozcan (porque crea confusión a veces la incoherencia que generan con algunas actitudes y comentarios), tienen dos vertientes. La primera, es la que se produce cuando son ellas las que tienen que mentir. La segunda, cuando les mienten.

Lógicamente, cuando les mienten son mucho más exigentes con esos dos principios que he mencionado. Es más fácil exigir sinceridad y coherencia que ofrecerla. Se mostrarán intolerantes (en distintos niveles, según la persona que haya vertido la mentira y a quién afecte la mentira o la incoherencia), incluso displicentes, y se verán a sí mismos cabalgando en un corcel blanco, espada en mano, defendiendo la justicia, la verdad y la coherencia, como si fueran baluartes por los que hubiese que dar la vida.

Distinto es cuando son ellas las que se ven obligadas a mentir o a comportarse de manera incoherente. En estos casos, todo el arsenal de valores inamovibles en los que nadan las PAS en sus mentes, como quien se da un baño en una plácida piscina de aguas cristalinas, se tambalea en su interior tratando de ajustar las piezas para no colapsar. De hecho, la mayoría no lo consigue y su comportamiento y/o manifestaciones son tenidos por incoherentes. Así, en el caso de la peluquería, cuando se encuentren con un amigo/a que se haya hecho lo que la PAS considere al verlo un estropicio estético, no podrá evitar que, por alguna parte y de alguna manera, aflore su verdadera impresión sobre el corte de pelo. En estos casos se producirá una de esas manifestaciones que, a ojos de los demás, parece incoherente. En realidad, no lo es, porque solo trata de aplicar las reglas mínimas de cordialidad y educación que, sin duda, conoce bien, pero intentando siempre no menoscabar su integridad y su honestidad. Mientras dice: «Estás muy bien, muy guapa», es probable que sus gestos, su expresión facial o sus ojos estén manifestando lo contrario. Y cuanto más confianza tenga con esa persona o, por el contrario (y según le coja), cuanto menos confianza tenga, más se le notará en su rostro, sus labios, sus ojos o sus postura corporal, que en realidad no le gusta lo que está viendo.

Esta situación de incomodidad que sufrirá la PAS cuando se enfrente a una diatriba de este tipo, la llevará a sentirse insegura, descolocada,

y podrá generarle, según el caso, mayor o menor grado de culpabilidad. Tendrá la sensación de que ninguna actitud será lo suficientemente equilibrada, porque si no dice lo que piensa, se sentirá mal consigo misma, pero si lo dice, podrá estar faltando a las reglas de la educación o, aún peor, hacer daño a otra persona (aunque sea un daño mínimo). Y, por supuesto, de fondo (no podía faltar) topamos siempre con la empatía, que llevará a la PAS a sentir un irrefrenable impulso (involuntario y automático) por entender a los demás, lo que, a su vez, generará otro nuevo conflicto. Me explico:

La empatía juega un papel turbador para las PAS, sobre todo cuando colisiona con las creencias, apetencias y necesidades propias. ¿Doy preferencia a la empatía o digo lo que quiero? ¿Digo lo que pienso sobre este asunto o me pongo en el lugar del otro y dejo que prevalezca la preservación de su estado de ánimo o de su autoestima? Y no estaría mal que todo este proceso fuera consciente y se pudiera vislumbrar la solución óptima para cada caso al final de un razonamiento lógico sobre cuál debe prevalecer; pero lo cierto es que no es así como ocurre, porque antes de que la PAS pueda pararse a pensar qué le conviene o desea, qué le preocupa o qué piensa sobre algo, ya está actuando la empatía y emborronándolo todo. Y digo que lo emborrona todo porque, una vez que la empatía le hace decir o actuar de una determinada manera, es difícil dar marcha atrás, por aquello de la coherencia, incluso aunque el hecho de no rectificar, conlleve un perjuicio mayor que el beneficio psicológico de apaciguar los impulsos empáticos.

Sé que puede resultar complicado de entender, por lo que pondré algunos ejemplos que nos ayuden a ilustrar cómo funcionan estos mecanismos.

Imaginemos que una persona a la que queremos nos pide un favor; uno que conlleve un esfuerzo por nuestra parte y que nos viene mal realizar. De fondo, y, de entrada, sentiremos un rechazo inicial, pero no contra la persona que nos lo pide, sino contra el hecho mismo de tener que hacer algo que no teníamos previsto o que nos perjudica de alguna forma. Podemos decir «no puedo» y, de hecho, es de los primeros pasos que da una PAS que quiere reconstruir el derruido edificio de su asertividad, aprender a decir «no». Pero imaginemos que es una de esas situaciones en las que no cabe decir que no. Esa persona te llama para que la acompañes al médico porque tiene una dolencia; o te pide que le cuides un par de horas a sus hijos, en su casa, porque tiene que ir a una cita importante y no encuentra con quién dejarlos. Me vale cualquier situación similar en la que, de forma automática, la empatía, el cariño y la necesidad de hacer lo correcto (lo que se debe hacer) nos pueda más que los perjuicios que nos cause. Dará igual que tuvieses planeado ponerte a hacer la comida o bajar al

supermercado; dará igual que tuvieses un plan previo que comprometiera a otra persona; dará igual que estés cansado y quisieras, justo en ese momento, tumbarte a descansar. Si está en tu mano y nada físico te lo impide, irás a echarle una mano a esa persona. E irás porque la empatía habrá empezado a actuar mucho antes y con más fuerza que todos esos mensajes de negación y rechazo que se habrán generado en tu cabeza. Luego te justificarás a ti misma, como buena PAS (y como si fuese necesario tal cosa o como si tuvieses en tu cerebro un jefe al que rendir cuentas), y te dirás que es una buena amiga y que ella lo haría por ti (está por ver esto); que os une una amistad de tantos años que «¡cómo no voy a hacerle ese favor!».

Pues si estos supuestos o similares a estos implican que te desplaces, que cambies planes y te muevas para ayudar a quien te lo pide, imagina lo que estarás dispuesta a hacer como PAS (por la acción de la empatía y de la disfuncional asertividad que padecen muchas personas altamente sensibles) si lo que te pide tu amiga es que la escuches. Imagina que lo que quiere simplemente es atención; desahogarse o contarte sus problemas. Con mucha más razón, sobre todo si no requiere desplazamiento (porque te envía mensajes de audio o te llama por teléfono), la empatía actuará con mayor libertad aún, porque tendrás la sensación de que no estás perdiendo nada propio (aunque el tiempo y el desgaste sean enormes) y que, por tanto, puedes ser como tú eres, ¿verdad?, de los que ayuda a los demás.

Claro que, en este caso, que no se trata de un favor concreto que conlleve una actividad o desplazamiento, participarán todos y cada uno de los tentáculos de la empatía. ¡Y qué largos son! Porque, siendo PAS, intuitiva, cerebral, racionalmente sensible e irracionalmente emotiva, procurarás que la persona que te pide ayuda o te cuenta sus cosas salga de su encuentro contigo con la vida solucionada y sus problemas resueltos. Tanto que es posible que, sin ser consciente, empieces a comportarte y a decir cosas para direccionar las soluciones hacia donde tú crees que le conviene (incluso aunque no tengas los datos, ya que en ese momento olvidarás que las personas mienten y ocultan motivaciones). Y en ese proceso, se te olvidará que hay una diferencia enorme entre escuchar, aconsejar y apoyar, y entrometerse y direccionar. En este caso te costará mucho trabajo, como buena PAS que eres, mantener el equilibrio entre la empatía, la verdad (o lo que tú consideras verdad), la educación, la cortesía y los límites ínsitos en la naturaleza de las relaciones humanas (sean del tipo que sea y cada una con los suyos). Y se activará una especie de faceta dislocada y disfuncional de la asertividad, que te hará sentir que tienes derecho, porque sí y sin razón alguna, a decir lo que piensas incluso cuando lo que digas no ayude al otro o le termine perjudicando. La asertividad

actuará despóticamente y te vestirá con la toga de un juez que, lejos de ser cabal y equitativo, te incitará a decir lo que piensas sobre algunas cosas sobre las que debieras guardarte tus impresiones, ideas o soluciones. Por supuesto, no quiero decir que todo lo que se diga en esas conversaciones con amigos o amigas a las que intentas ayudar rebasen los límites de la educación; ni que, por sistema, vayas a ser siempre directiva y algo tiránica. Solo digo que cabe esa posibilidad y que tal posibilidad dependerá de muchos factores personales que poco tendrán que ver con el problema real de la persona que solicita tu atención, sino más bien contigo, con tu estado de ánimo, con tu hartazgo, y con la necesidad de proyectar la cordura que deseas que impere en el Universo sobre el problema que te plantea tu amiga o amigo. Incluso cabe la posibilidad de que termines rozando con la persona a la que pretendes ayudar; que colisionen tu buena intención (aunque seas una apisonadora en esos momentos) con su sentido de la intimidad o con sus límites personales para con la amistad y sus atribuciones.

Bien, pues si ahora todo lo dicho lo llevamos al terreno del amor y de la pareja, ¡agárrense, porque vienen curvas! En el entorno de confianza que se genera en una pareja, todos estos límites funcionales deseables para la empatía, la asertividad, la mentira, la verdad, y la justicia, se difuminan y todo se fusionará, entremezclado, actuando de forma anárquica y descontrolada, como si no pudiéramos evitar que todo lo que hemos sido, somos y seremos acabe en una batidora de la que salga el batido perfecto que nos alimente el alma cada vez que lo necesitemos y que nunca sepa distinto al que nos tomamos el día anterior. Y vaya por delante, por supuesto, que si nuestra pareja nos pregunta si alguna vez mentimos o nos acusa de haberlo hecho, diremos: «Nunca» (y muy indignados). Y estaremos mintiendo, como es evidente. Vayamos por partes:

Hemos hablado de las mentiras (o embustes) que sirven para socializar mejor, para entendernos con los demás y contribuir a una mejor convivencia pacífica con las personas de nuestro entorno más o menos cercano. Pero, ¿y las medias verdades? ¿Son también mentiras? ¿Actúan también en pro de esa convivencia pacífica o del comportamiento educado que se espera de nosotros? ¿O por el contrario son herramientas que nos ayudan a mantener un estado de calma pacífica en situaciones en las que una mentira es demasiado y la verdad no serviría de nada? ¿Es lícita la media verdad o mentira, como se quiera ver)? Pero ilustremos el contexto para que se entienda lo que digo.

Tu pareja te propone salir a dar una vuelta. Tú tienes ganas de salir, ningún problema. A continuación, cuando has aceptado su propuesta con sinceridad, te pregunta: «¿Dónde quieres ir?». La respuesta a esta

pregunta dependerá de muchísimos factores (que no podemos analizar casuísticamente), ya que entran en juego la personalidad de la pareja, la respuesta que haya dado mejor resultado, las apetencias que cada uno tiene (y que son conocidas por el otro), etc. Pero supongamos que la pareja se conoce bien y llevan tiempo saliendo juntos (vivan o no en el mismo domicilio). El primer impulso para la PAS (igual que si la propuesta viniera de un amigo/a) será decir: «Me da igual, donde tú quieras». Eso no significa que esa sea la respuesta inmediata o que siempre arroje la misma, sino que (salvo que ya lo haya corregido porque haya trabajado en ello) habrá sido, a buen seguro, su respuesta tipo para situaciones similares, sobre todo si el hecho de estar con la persona con la que va a salir le produce ya suficientes beneficios personales como para que le importe dónde ir. Esto es así porque las PAS, desde pequeñas, tienden a adaptarse al medio, sobresalir poco, llevar un perfil bajo en cuanto a sus apetencias y gustos, en cuanto a sus preferencias, para evitar la exposición, el análisis de los demás y, sobre todo, para conservar esa imagen de coherencia que les gusta proyectar (aunque la realidad sea muy diferente), Y la mejor forma de proyectar coherencia y equilibrio es no meterte en camisas de once varas ni dejar que los demás conozcan tus debilidades.

16. HABLAMÉ, QUIERO ENTENDERTE

Control: tierra de nadie

«Antaño, usted no se negaba a escuchar mi voz en situaciones graves: ahora, sin embargo, cuando acabo de conocer la noticia y la imagino viviendo la más dura prueba, no soy capaz de expresar lo que siento más que diciéndole todo a usted y solamente a usted, la mujer más admirable que ha existido en mi corazón».

Fragmento de una carta de Friedrich Nietzsche a Cosima Wagner

Comunicación

Las relaciones de pareja son complicadas. Cualquier relación humana puede llegar a serlo. Como si discurrieran en paralelo un sendero repleto de flores, con bancos donde sentarse y árboles frondosos, y un camino desangelado y frío. Como si ambos estuvieran unidos por puentes que los conectasen cada pocos metros, transitar uno u otro puede ser cuestión de un simple malentendido. Y como si el amor, el tiempo compartido y la complicidad no significaran nada en determinados momentos, ambos pueden cruzar cualquier se esos puentes y situarse, juntos o por turnos, en el camino más oscuro, peligroso y yermo que transcurre paralelo a la relación, desde el que dirá cosas que, seguramente, no siente de verdad, que harán daño y no aportarán ningún beneficio a la convivencia pacífica, ni al buen entendimiento que requiere una relación ni al respeto, en ocasiones, que merece la pareja (dejo al margen situaciones violentas y tóxicas).

Todos los que han tenido pareja han cruzado alguna vez esos puentes y, por motivos personales de todo tipo, seguro que han terminado posicionados en la cerrazón y la cabezonería, la altanería o la soberbia; seguro que han proyectado sus miedos y particulares miserias sobre sus parejas, sin más ánimo que el de patalear, discutir o enfrentarse de modos poco fructíferos; y puede que, por pura acumulación agotadora, terminen por afectar a los cimientos de una relación que podría funcionar y ser dinámica y satisfactoria para ambos si tales desafortunados desencuentros no existieran.

Para las PAS, generalmente de buen corazón y comprensivas, pero cargadas de emociones de toda índole que llegan a hervir sin aplicarles demasiado calor, esas situaciones se pueden dar con cierta frecuencia debido a la incomprensión que padecen por parte de quienes no llegan a entender bien cómo funciona el complejo mecanismo de su sensibilidad. Eso las hace pasar por intransitables, intratables, incorregibles, ariscas, distantes; nada más lejos de la realidad. En cuanto se entiende cómo funciona el cerebro de una PAS y se tienen más o menos detectados sus miedos e inseguridades (la mayoría de ellos circunstanciales y alejados del verdadero carácter

que se esconde tras un rasgo que puede ser agotador), relacionarse con ella será fácil, incluso muy agradable, a pesar de sus momentos de menor entereza o mayor fragilidad.

Para ello, las personas que convivan o mantengan relaciones de pareja con una PAS, deberán ser conscientes de que tras el hervor inicial de emociones se encuentra un alma limpia y libre, que solo quiere encajar, agradar y ayudar a los demás, sin más pretensiones que la creación de comunidades y grupos que funcionen, que fluyan y en los que prime la colaboración y el buen entendimiento. Pero el primer paso para lograr que las PAS se sientan seguras y se muestren tal y como son, minorando así las posibilidades de ser testigos de colapsos puntuales de las emociones que los posicione en el camino paralelo, desde el que mirarán con recelo a su pareja, debe ser la **comunicación**. En efecto, no hay nada que una PAS valore más que la comunicación fluida y sincera con las personas a las que quiere y, en general, con cualquier persona con la que se cruce en la vida, aunque solo se trate de una relación pasajera o circunstancial.

Así que, si quieres que una PAS se entienda contigo, más vale que hagas un esfuerzo por manifestar tus opiniones, criterios y consideraciones con la concreción y honestidad suficiente, porque de lo contrario, y de manera involuntaria, tu pareja PAS se sentirá perdida, a disgusto e incluso bloqueada. Esto la llevará a ser más susceptible de la cuenta y a estar más alerta, no solo en ese momento en el que no te entiende, sino en los momentos que compartáis después. De hecho, debido al procesamiento profundo y a la impresión que causan las sensaciones percibidas, esa actitud de alerta podrá prolongarse, según haya sentido la incomunicación, durante más tiempo de lo que sería lógico; según sea la importancia subjetiva del desencuentro, porque así lo siente a un nivel profundo: como un desencuentro.

Control

Esta necesidad de comprender hasta el último extremo a su pareja se debe a una necesidad de control, que no solo juega un papel importante en las relaciones con otros, sino en todo lo que ocurre alrededor de una PAS. Con control no me refiero a que las PAS sean controladoras, sino que su umbral de tolerancia a los imprevistos es más bajo. La necesidad de minorar el impacto negativo de las emociones hace de la PAS un ser más receloso respecto a situaciones muy concretas, de las que tratará de huir por instinto o contra las que se enfrentará con desproporción. El mejor modo de explicarlo es imaginarnos a un científico en un laboratorio donde se manipulan sustancias tóxicas.

Nadie diría de un químico que trabaja en ese entorno que es una persona controladora porque necesita medir con precisión las

cantidades de cada uno de los elementos con los que trabaja, desde las temperaturas de la sala hasta la limpieza de las probetas. Todo debe ajustarse a la perfección a los estándares de seguridad que requiera la manipulación de cada uno de los elementos que conforman el entorno del laboratorio, porque solo ese control le ofrecerá la tranquilidad necesaria para abordar su tarea con éxito. Digamos que está obligado a dotarse de un entorno seguro y controlado. Lo mismo podríamos decir de un cirujano, de un arqueólogo o de un arquitecto. Si se equivocan o no son capaces de controlar el entorno en el que trabajan y de hacer las cosas bien, los objetivos no se cumplen y puede correrse un riesgo enorme según sea el trabajo.

Para una PAS, su hogar es su laboratorio. Quiero decir que cada uno de los elementos debe estar en el equilibrio necesario que mejor contribuya a aminorar los sobresaltos, las tensiones, los disgustos y los contratiempos. Y el peor sobresalto, el peor contratiempo para una PAS, es no entenderse con las personas con las que convive. Que su pareja no se exprese, se calle lo que piense, así como si desmonta o desajusta los criterios comunes de convivencia, puede provocar un malestar profundo en la PAS que, según se encuentre, puede dar al traste con la sensación de esterilización de malas energías que necesita para centrar su atención en lo que le interesa o, simplemente, para descansar y sentirse segura. En estas circunstancias, dependiendo del estado en que se encuentre su capacidad de respuesta a los imprevistos, la reacción vehemente de una PAS, cargada de locuacidad expansiva, puede ser perturbadora y agotadora. Necesitará hablarlo, ponerlo en común, desmigarlo hasta que los dos lo entiendan y vibren en la misma frecuencia intelectual. No conseguirlo sería tanto como continuar con el experimento en el laboratorio sin haber hecho comprobaciones de seguridad o de temperatura. Digamos, por tanto, que el control responde más a una necesidad generalizada de seguridad y tranquilidad que a la de tomar decisiones o inmiscuirse. Necesita saber lo que piensa el otro y por qué ha dicho lo que ha dicho; por qué se ha disgustado; por qué tiene ese gesto o esa expresión…

17. NADIE ME ENTIENDE

La justa medida de la autocompasión

«Si no te amas total, entera y plenamente, es porque en algún momento aprendiste a no amarte. Pero puedes desaprenderlo. Empieza a ser amable contigo mismo ahora mismo»

Louise Hay (1926-2017)

La compasión es un sentimiento que nace de la observación de los males de alguien. Este sentimiento puede ser complejo y lleno de matices, y nace de la capacidad de empatizar con los demás. Detectar que alguien tiene un problema, del tipo que sea, desde dificultades para terminar una tarea, hasta la pérdida de un familiar, puede despertar en nosotros un sentimiento empático de pena, de tristeza, y dar lugar a la necesidad de extender nuestra mano en ayuda del otro, de ofrecerle consuelo y apoyo emocional. La compasión es un sentimiento universal, que no solo nace en la mente intelectual del ser humano, sino que responde a instintos más primarios, como han demostrado recientes estudios científicos, que han observado comportamientos compasivos incluso entre roedores. Desde aquellos que estudian la evolución del ser humano, sobre la luz que arrojan los descubrimientos arqueológicos, hasta quienes estudian antropología, sociología o psicología, es indiscutido que el ser humano presenta desde sus orígenes un comportamiento compasivo para con sus iguales. Podríamos afirmar que la compasión es uno de los engranajes de la vida del hombre, entorno al que han girado los grupos humanos mucho antes de los comportamientos sedentarios y de las primeras civilizaciones.

De hecho, está tan arraigado en nuestra psique que nacemos dependiendo de la compasión de quienes nos deben el sustento. Detrás de la ternura que sentimos cuando vemos a un bebé, a una persona enferma o a una persona mayor, está el sentimiento universal de la compasión. Es un sentimiento complejo, que nos hace sentir pena o lástima por los demás, pero también ternura y cercanía, y que, como todos los sentimientos humanos, tiene múltiples aristas. Así, podemos sentir pena por quien no lo merece; sentir ternura hacia quien nos parece más frágil o débil de lo que es; puede que nuestra predisposición a sentir compasión y cercanía con los demás según sus estados anímicos o dificultades sea el acicate que alimente el comportamiento de quienes solo quieren aprovecharse de nosotros o que nuble nuestro juicio para valorar con precisión qué situaciones personales ajenas justifican nuestro sentimiento y hasta qué punto. Y, como es lógico, se acentúa cuando se trata de personas altamente sensibles, porque la empatía es el motor de la compasión y de empatía

tienen las PAS las arcas llenas.
Que nos llame la atención una persona porque requiere nuestra ayuda y despierta nuestra compasión, cuando se trata de una PAS, puede dar lugar a múltiples escenarios en los que los sentimientos de la PAS tenderán a confluir todos y confundidos, de modo que lo que empieza siendo un sentimiento compasivo ante la dificultad objetiva por la que pasa otra persona, se convierta en otros sentimientos más duraderos que, a su vez, generan otros pensamientos y emociones que nada tenían que ver con la compasión que nos acercó a esa persona. Estas confusiones, cuando están en el origen de una amistad o de una relación amorosa, si le ha servido de motor impulsor o se ha filtrado desde la compasión a otros sentimientos, pueden servir de aliciente para construir relaciones que no están dentro de las que se desean, convienen o se quieren de verdad.

Por otra parte, las PAS pueden llegar a sentir una intensa compasión por las que fueron vivencias compartidas por otras personas, siendo estas vivencias o ese pasado en común con otras personas, lo que despierte la compasión. Esto se relaciona de alguna forma con el siguiente punto, la autocompasión, pero funciona de manera distinta. Valga como ejemplo una relación de amistad que dura ya muchos años y que tiene, por ejemplo, sus raíces en la infancia. Pasados los años, esa relación se vicia o se distancia, o bien, la actitud de la otra persona empieza a cambiar y a no ofrecer para la PAS las satisfacciones habituales (puede ocurrir con una relación amorosa). En el camino que va desde que la PAS toma conciencia de ese distanciamiento vital o emocional, hasta que pone distancia real con esa persona, si es que la pone, pueden pasar meses, años o décadas. Y uno de los elementos que contribuirá a mantener viva esa relación, aunque solo sea para que subsista, será la compasión. Pero no la compasión por la otra persona, sino por la relación misma que se tiene con ella. El bagaje, el recorrido de esa relación, las experiencias compartidas y el transcurso del tiempo cobrarán entidad en la mente de la PAS como una entelequia (se trata del pasado) que merece atención y cuidados, como si de una persona se tratase. De forma que, cuando una PAS se encuentre distanciado emocionalmente de alguien o sienta que esa persona ya no le aporta lo que le aportaba o incluso le hace daño su compañía, es perfectamente capaz de seguir manteniendo viva esa relación, aunque sea con reajustes, durante todo el tiempo en el que sienta compasión por dicha relación. Me atrevería a decir que la relación en sí es más importante que la otra persona en el universo emocional y sentimental de la PAS. No es difícil entender que esto, cuando se trata de una relación amorosa, puede tener consecuencias negativas y que, por mucho que sea doloroso, hay que distinguir la compasión que sentimos por la relación de los

sentimientos reales que tenemos por la otra persona.

¿Qué pasa cuando la compasión la sentimos por nosotros mismos? Quererse bien a uno mismo conlleva observarse, tratarse con respeto y consideración, valorar las propias virtudes y tomar conciencia de los defectos; en definitiva, quererse bien conlleva cuidarse a uno mismo y tratarse con amabilidad, en todos los sentidos. El reverso de esta necesaria actitud vital con uno mismo consistiría en ser demasiado indulgentes o compasivos con nosotros mismos. Está bien un poco de autocompasión, en su justa medida. Sería la que nos impediría castigarnos por nuestros errores, en vez de extraer un aprendizaje; la que nos impediría hablarnos mal cuando escasean las fuerzas o estamos desacertados en nuestras tareas; sería la que nos permitiría consolarnos cuando las cosas no salen como queremos. Este sentimiento es positivo y es una manifestación del amor que debemos sentir por nosotros mismos. Pero, como todo en la vida, los excesos pueden tener consecuencias catastróficas. Una cosa es perdonarnos los errores, consolarnos por lo que consideremos tropiezos, fracasos o expectativas frustradas, y otra distinta es filtrar con laxitud nuestra actitud y comportamientos hasta el punto de diluir el juicio autocrítico y sustituirlo por una autocomplacencia desmedida.

18. EL AMOR ES COSA DE DOS

¿Hay alguien ahí?

> «Soñé que venía mi amada y me encontraba muerto, y tanta vida me devolvía al besarme en los labios que yo revivía convertido en un emperador. ¡Oh, qué dulce es poseer un amor que hasta en sueños da tanta alegría!»
>
> Romeo, Acto V, Escena I, «Romeo y Julieta», de William Shakespeare (1564-1616)

La fragilidad de la que adolecen algunas parejas puede tener causas tan distintas unas de otras como parejas hay. En lo que se refiere a las PAS, ocurre lo mismo, lo sean ambas o solo una de las dos que conforman la pareja. Pero si este apartado me parece necesario es porque las PAS pueden tener la sensación, más de una vez, de que lo que significa estar en pareja o tener pareja es algo muy distinto a lo que termina siendo o a lo que terminan por aceptar que tiene que ser sin remedio. La alta sensibilidad genera tal cantidad enorme de estímulos internos que son inclasificables por importancia (porque dependerá ésta de dónde atienda la persona o, según su carácter, cuáles sean aquellas que considera más relevantes), pero no solo son muchos, sino que son profundos. Esos estímulos que genera nuestro cerebro y que se manifiestan en forma de pensamientos y estados de ánimo que copan mucho tiempo de nuestras vidas, pueden traer causa, a su vez (aunque no solo), de todo aquello que observa con atención la PAS en su entorno. Mayor será su atención, y por tanto más profunda la huella, sobre todo aquello que constituye su círculo más cercano, su zona de confort, sus espacios vitales más frecuentados.

Aunque pueda sonar freudiano, el ser humano aprende lo que es el amor como aprende lo que son los demás sentimientos. Cuando digo que los aprende me refiero a que el amor, como el odio, la violencia, la envidia, etc., son conceptos que las personas manejamos desde mucho antes de que entendamos los que sentimos, ya desde la infancia, aunque nos falte la experiencia y madurez necesaria para contextualizarlas o para comprender su dimensión real. Cuando un niño siente un apego inconmensurable por su madre, que se fortalece y crece a medida que interactúa con ella en los primeros meses y años de su vida, el niño está amando, aunque no pueda explicar lo que significa racionalmente. Y no solo está amando, sino que está aprendiendo cuáles son los estímulos externos y los procesos internos que asociará, quizá para toda su vida, con el amor, mucho antes de poder explicar con palabras lo que significa y mucho antes de que los conceptos poden sus sentidos y sentimientos como si se tratase de un árbol que hay que adecentar (lo que daría para otro libro).

Esos mismos procesos mentales, en busca de esas mismas sensaciones que nos aporten la cercanía e intimidad ya conocida en la infancia, serán los que pondrá en marcha cualquier persona (sea o no PAS), de manera inconsciente, cuando quiera identificar si los sentimientos que tiene por otra persona pueden considerarse como amorosos. Sí, es obvio que el componente sexual (la atracción física y los procesos químicos) juegan un papel mucho mayor cuando se alcanza la pubertad y, sin duda, ese elemento se añadirá a la ecuación amorosa, entre otras cosas porque, según a qué edades, sería imposible no hacerlo, ya que estamos programados para identificar patrones en los demás que nos despierten tales procesos químicos y que nos motiven e impulsen a acercarnos a la persona que nos atrae. Pero en lo que supone la construcción mental inconsciente de lo que supone amar a otra persona, las personas estamos sujetos de por vida a esos primeros aprendizajes de la infancia sobre lo que supone amar y sentir apego.

Para una PAS, que todo lo siente y lo vive con mayor intensidad, tanto las cosas positivas como las negativas (aunque podamos educarnos, con trabajo y constancia, para que sean más aquellas que éstas), todo lo que está relacionado con el apego a otro ser humano tendrá una enorme trascendencia, mayor aún si tiene el componente amoroso que nos ocupa. Enamorarse para una PAS es el resultado de una irrefrenable necesidad de sentir con profundidad el apego anhelado, el que le permita compartir intimidad y crear un espacio vital de confianza. Otra cosa es que sea consciente de que esto es lo que necesita, cosa que no siempre ocurre y casi nunca con la suficiente claridad y rotundidad. La persona altamente sensible necesita crear con su pareja un lazo más familiar que convencional, más fuerte e irreductible que ningún otro lazo con cualquier otro ser humano. Para ello, se entregará en cuerpo y alma y pondrá toda su sensibilidad, delicadeza y atenciones a trabajar en ese proyecto. Buscará el amor puro; que no está intoxicado con los convencionalismos que tanto la agotan y aburren; la motivará su lucha por no caer en la mediocridad existencial que observa en otras personas o parejas; querrá crear su propio cuento de hadas en el que la felicidad que se prometió en la infancia, la que se asocia con valores universales, tan importantes para ella, sea cierta, plena y tangible.

Pero claro está, este anhelo, este deseo vital de alcanzar las cumbres del amor romántico, estará modelado y condicionado por el aprendizaje y las experiencias, que normalmente no son un camino de rosas para las PAS. De hecho, es probable que muchas PAS se sientan identificadas si digo que tienden a coexistir dos mundos en su cabeza, cada uno de ellos con sus propias reglas y fronteras vigiladas.

Uno, el más auténtico, es el más privado, el íntimo, el que ha

quedado bajo la custodia de cientos de alertas rojas que impiden que los demás conozcan los matices de su compleja personalidad, se protegerá con celo y solo se ofrecerá un pase para su visita a las personas más cercanas y queridas (y nunca un pase para quedarse, sino solo para visitar algunas zonas). En esta zona privada con acceso restringido, la PAS habrá ido guardando y alimentando sus más elevados valores y sus más privadas necesidades, aquellas que los demás no tienen por qué conocer, porque desde la infancia habrá aprendido a callarse muchas cosas y a soportar los avatares de la incomprensión (al fin y al cabo: «soy la rara de mi familia»; «soy la oveja negra»; «soy la que lloro por todo»; «soy incapaz de esto y de aquello»; «soy la que se ahoga en un vaso de agua»; «soy la que siento que no hago las cosas bien del todo»). A esta zona, mucho antes de saber y aceptar que soy PAS, la llamaba: «mi bosque». Hace muchos años escribía en papeles sueltos, que escondía o rompía en mil pedazos, una especie de descripción idílica y fantasiosa de cómo sería la vida en «mi bosque» si tuviese en mis manos el poder de decidir sobre mi vida (¡como si no lo tuviese!). En esa zona idílica, el amor era el principio y fundamento de todo; un amor que permitiese conectar con las personas a las que quería de un modo abstracto, sincero y pleno, descargado de tropiezos y dificultades; sin la carga de los espejismos, errores, desencuentros e infortunios con los que la vida nos castiga, volviendo a muchos incrédulos, alarmistas, taimados, acomplejados, hipócritas, etc.

Otro mundo, el más visible, la cara A del disco, donde están las canciones más populares y que todo el mundo quiere bailar, es como un vestuario lleno de disfraces clasificados por necesidades, con los que vestirme de lo que otros esperan ver de mí. No todo es falso, no quiero que se entienda mal. Se trataría más bien de un filtro que dejara pasar solo aquellos aspectos de mi personalidad y de mi carácter que menos me estorben y menos molesten a los demás a la hora de desenvolverme con eficacia en el medio en el que vivo. En la confección y elección de los disfraces participaron modistos experimentados: la empatía, el miedo, el desapego, la indefensión aprendida, y todas y cada una de mis experiencias vitales. Como un químico que trabajase sus fórmulas en un papel y luego las llevase al laboratorio para comprobar lo que resulta, así he ido dando forma a cada uno de aquellos aspectos más exportables de mi personalidad.

Con estos disfraces no podría hacer nada injusto, ni que dañara a otra persona, ni robar lo que no es mío. Pero sí puedo, en cambio, mostrarme más socialmente tolerante y comprensivo; puedo mostrarme más respetuoso con la mediocridad y la ignorancia generalizada (sin ser condescendiente); puedo agradar a los demás con todos mis recursos, sin que imperen mis pulsiones ni prevalezcan mis

necesidades inmediatas. Puedo, en definitiva, socializar mejor y entenderme con los demás del modo en que ellos necesitan y sin molestar demasiado con mis observaciones (lo que, a pesar de todo, ocurre muy a menudo).

19. LA CARA B DE LA HONESTIDAD

«¡Me miento, pero es por mi bien!»

«Eso no es honesto; nada de lo que has dicho. ¿Por qué no se lo dices a alguien que te pueda creer? (…) Estoy asintiendo con la cabeza, sí, pero no te creo».

Fragmento de la canción «Lie to Me», de The Pretenders (Loose Screw, 2002)

«Quiero sinceridad, como buena PAS que soy»

La relación de las PAS, como sujetos pasivos, con las mentiras y las medias verdades, con los embustes, con los silencios interpretados como engaños o subterfugios, es compleja y limitante. Pocas cosas soportan menos las PAS que las mentiras, los embustes sin sentido, los silencios inquietantes, los gestos que esconden lo que no se dice y con aquellos que manifiestan lo contrario a lo que se dice. Y esto es un problema, porque vivimos en una sociedad que valora y protege el derecho a mentir sobre todo tipo de cosas, confundiéndolo en ocasiones con el derecho a la intimidad. Es cierto que la intimidad conlleva el derecho a mentir sobre cosas intrascendentes y que no perjudican a nadie; es cierto que el derecho a la intimidad llega hasta donde el individuo considere que debe llegar. Pero dile tú eso a una PAS que convive con otra persona a la que quiere. Y no porque la PAS necesite meterse en los vericuetos de la vida del otro hasta conocer cada uno de los aspectos de lo que hace, piensa o desea, sino porque no lo puede evitar. Su intención no es controlar (aunque a veces se pueda caer en eso por pura autoprotección), sino descartar. Me explico.

Las PAS absorben como esponjas las energías que se generan en los sitios en los que está, mucho más cuando se trata de su domicilio habitual, de su zona de confort. Su necesidad de anticiparse a todo, junto con su necesidad de evitar los conflictos y las malas energías, de forma que los desencuentros sean pocos y soportables, las lleva a necesitar saber a qué responden los gestos y las caras, las expresiones y los comentarios que hacen las personas con las que convive. No porque quiera guiarlos, modelarlos o controlarlos; no porque quiera influir en ellas o hacerlas pensar de otro modo; sino porque necesitan sentirse a gusto, en calma, seguros y aislados de los estímulos perjudiciales que ya soporta a diario allí donde va. A ello se suma la empatía, que le lleva a querer lo mejor para quienes la rodean, lo que las empujará a tener siempre presente el estado de ánimo de los demás, sobre todo si conviven con ellas. Además, las PAS ejercitan esta habilidad de leer los rostros y expresiones de los demás desde que son pequeños a unos niveles de precisión y acierto que pueden

desconcertar a los observados, lo que a veces conlleva que éstos se pongan a la defensiva, sobre todo si comparten mucho tiempo o conviven en la misma casa, y que desarrollen, a su vez, un lenguaje gestual que les permita disimular u ocultar lo que piensan o sienten , sobre todo si también son PAS, para evitar el conflicto o sentirse evidenciados.

Esta habilidad, hartamente ejercitada y perfeccionada, permite a la PAS leer los gestos, las miradas y los matices del lenguaje no verbal con mucha precisión, sobre todo cuando conoce bien a la persona observada. Será difícil que cualquiera de las personas que convive o se relaciona con ella ocultarle determinados sentimientos positivos o negativos, incluso aunque no los manifieste o trate de ocultarlos. Las PAS experimentadas en la convivencia son algo así como detectores de mentiras contras los que las personas cercanas, si son hábiles para ello y su personalidad se lo permite, desarrollarán al mismo tiempo habilidades que las contrarresten, porque de modo instintivo, a nadie, sea PAS o no, le gusta que les lean sus intenciones y pensamientos, aunque sean positivos. Esos mecanismos de supervivencia emocional frustrarán a las PAS, que no podrán evitar darse cuenta y ser conscientes de que se les está tratando de esquivar y, al mismo tiempo, sentirse mal por ser conscientes de que, al igual que a ella, a sus convivientes no les gusta que los escudriñen como si fuesen el escaparate de una tienda en rebajas.

Esto puede crear fractura en una relación, incluso aunque ésta sea sincera y fluida para las cosas importantes y haya alcanzado un alto grado de entendimiento y cordialidad. Y es algo que vas más allá del amor, de lo que se sienten el uno por el otro y del proyecto que ambos estén construyendo. Y va más allá porque las PAS, entiéndase bien lo que voy a decir, «no conocen a nadie» cuando se trata de situaciones de este tipo. Es decir, les dará igual que la persona que tienen enfrente sea su madre, su padre, su pareja, su hijo o su jefe. Si lo que están leyendo en sus expresiones, sus gestos y su actitud corporal no se corresponden con lo que afirman o niegan, con lo que prometen o aconsejan, en definitiva, con lo que manifiesten, habrán empezado sin quererlo una confrontación con la PAS a un nivel profundo. Porque si ésta los conoce lo suficiente como para haber generado su particular base de datos sobre sus gestos, giros, intenciones y tonos de voz, hará todo lo posible por averiguar dos cosas: ¿por qué no están siendo sinceros conmigo? y ¿qué piensan en realidad? Ambas cosas son trascendentes para una PAS, aunque no deberían serlo y habría que trabajar para conseguir que dejarán de serlo.

¿Por qué no es sincero?

Si lee en sus ojos, sus gestos o su actitud que aquello que afirma, que aquello que niega o que aquello que dice o aconseja, no es

auténtico, sincero y honesto, la PAS sentirá dos cosas: por una parte, «no sé si me miente porque no cree que me vaya a gustar la verdad o lo que tenga que decirme»; o, por el contrario, «me miente porque no me respeta lo suficiente como para decirme la verdad». Ambas sensaciones serán intensas y se traducirán en emociones, más que en pensamientos racionales. Activarán el protocolo de emergencia en la PAS, de modo que hará todo lo posible, con las herramientas argumentativas que hagan falta, para averiguar la verdad que se le oculta; además, es probable que inicie una conversación, en ese momento o un tiempo después, sobre los motivos subyacentes reales que han llevado a esa persona a la insinceridad.

¿Qué piensa en realidad?

Ante la situación generada por esta pregunta, la PAS siente una necesidad incontrolable de parar el mundo, que deje de girar y que todo el planeta se calle, hasta que la persona que tenga en frente se sincere con ella. Y eso iniciará preguntas del tipo: «¿Eso es lo que piensas de verdad? ¿Seguro?». «¿Me dices la verdad? ¡Me lo puedes decir, que no pasa nada!» «¿Por qué has puesto esa cara? ¡Tú no piensas eso, que te estoy viendo!» «¿Por qué te has reído justo cuando dijiste…? Sí, sí, has hecho un gesto así, como si te fueras a reír…» (añada el lector todas las que se le ocurran).

En el marco de una relación amorosa, sobre todo si se convive con la otra persona, todas estas preguntas que generan inquietud en las PAS, y que son inevitable consecuencia de su detector de mentiras y medias verdades, pueden dar pie a un bucle cortoplacista de mucha intensidad en el que, con modos que podrían ser tildados de casi obsesivos, las PAS acribillarán a miradas y preguntas a su parejas hasta que su necesidad de saber la verdad, la única y gran verdad que en ese momento les preocupa, sea satisfecha. Un solo gesto involuntario de la pareja puede desencadenar toda una batería de preguntas, al tiempo que se muestre comprensiva con todas y cada una de las debilidades, miedos e inseguridades de su pareja. Los conceptos abstractos y absolutos arrojados por la empatía, el sentido de la justicia y el amor por la verdad, construirán los más hábiles y sagaces argumentos que justifiquen la campaña por la verdad que habrá emprendido la PAS contra su pareja, hasta que obtenga una respuesta satisfactoria: una explicación o un gesto convincente que sea coherente con la percepción de la PAS. Todo esto, junto con la tendencia a exagerar que padecen las PAS en ocasiones, puede ser abrumador para una pareja, sea o no PAS. Según sea la personalidad, inteligencia emocional y recursos personales que tenga la pareja, aprenderá o no a sortear según que situaciones que puedan generar situaciones difíciles, incluyendo una batería de respuestas tipo, caras amigables o gestos menos transparentes.

«Quiero que los demás crean todo lo que digo, aunque sea mentira y no lo crea ni yo»

Entramos en un terreno desconcertante, incluso para mí, que soy PAS. La mentira es un mecanismo universal de autoprotección y de protección a los demás. De hecho, la Psicología afirma que es uno de los elementos que conforman el desarrollo de la personalidad. El concepto mismo de persona tiene su origen en la necesidad social de mentirnos unos a otros. Con la palabra latina *persōna*, los romanos designaban las máscaras que utilizaban los actores para sus personajes teatrales. De alguna forma, el término persona tiene su origen en la necesidad de ser actores de la vida social, designando así el rol o papel que cada uno interpretamos entre los demás. Así, este concepto, llevado al campo de lo jurídico, nos permite atribuir derechos y exigir obligaciones a la persona, como manifestación en sociedad de la personalidad; igualmente, ha permitido la ficción de considerar personas a las sociedades y empresas con el mismo fin.

Dicho esto, crear una ficción sobre quiénes somos forma parte de la naturaleza misma de la civilización. Y en esa ficción, la mentira o la ocultación de la verdad juega un papel esencial sin el que no sería posible la vida social. ¿Os imagináis posible que cada ser humano dijera siempre la verdad y se condujera de forma coherente con sus pensamientos y creencias? El caos se apoderaría pronto de la sociedad. Esa misma intolerancia con el otro y sus necesidades, que quedan camufladas tras el rol que cada uno adoptamos para sobrevivir en sociedad, aflora con frecuencia a pesar de los esfuerzos de convivencia que muchos hacen, acentuando las diferencias y generando violencia como respuesta más habitual de lo deseable, que perjudica y desnaturaliza el concepto mismo de civilización.

Para una PAS, la sociedad es un lugar hostil, lleno de parajes inhóspitos y perturbadores, intolerante y ruidoso, repleto de trampas sociales y vericuetos que la PAS percibe como disfuncionales e innecesario. La sociedad es un campo de minas en el que, inevitablemente, la PAS tendrá que sobrevivir como pueda a base de agudizar el ingenio, tolerar las incoherencias y convivir con la mediocridad. Esto supone tal esfuerzo, ya desde la infancia, que en la formación de esa máscara social de esa persona que se mostrará a los demás, la PAS hilvanará toda una entramada maraña de respuestas tipo y medias verdades, con las que construirá una muralla casi infranqueable que separará su mundo interior, repleto de deseos, querencias y conveniencias, del mundo en el que ha de sobrevivir. Cuando entable una relación estable con otra persona, basada en el amor y el respeto, es probable que la PAS tenga dificultades, incluso en ese entorno seguro y fiable, para expresar quién es y lo que quiere. Es posible que las medias verdades que se ha dicho a sí misma durante

años y las mentiras con las que se ha construido una persona que actúe de manera funcional en la sociedad, se trasladen a ciertos aspectos de la vida privada, lo que dará lugar a situaciones difíciles en las que tendrá que decidir hasta qué punto debe dejar a su pareja entrar al otro lado del muro, allí donde se esconde su verdadera personalidad, esa que tiene fe en la verdad, la justicia, el amor, la igualdad y la honestidad.

«¿Soy la misma persona allí donde voy?»

A las PAS les gustaría comportarse de igual forma en cualquier situación y ante cualquier persona. Les cuesta distinguir hasta dónde llegan las relaciones humanas según el entorno, porque tienden a ser coherentes con la persona que han decidido ser en público. Tanto las PAS más reservadas, hasta las más extrovertidas (que las hay; yo soy una de ellas), tendrán dificultades para distinguir tipos de relaciones sociales según los entornos. Debido a que sus emociones y sensaciones son intensas siempre, sea cual sea el entorno, y a que no pueden evitar contemplar el mundo desde la perspectiva más humana posible, existirá en ellas una tendencia a comportarse igual en el trabajo que en familia; entre sus amigos o en un supermercado. Y digo tendencia, porque reprimir esto, que es lo que hacen la mayoría, conlleva un esfuerzo añadido a todos los demás. Encariñarse con alguien después de pocos minutos de conversación; entender a los demás tras pocos días compartiendo espacios de trabajo; detectar estados de ánimo en los demás con mucha certeza y profundidad en el tiempo que dura una celebración, es el día a día de una PAS cuya capacidad de observación y empatía no esté mermada por sus propias diatribas internas (que también las hay). Cuando la PAS aprende con la vida diaria que ser uno mismo puede incomodar a los demás o producir el efecto contrario al pretendido, reforzarán los aspectos de su personalidad que más dificultades les han generado, pero al mismo tiempo, aprenden a disimularlos y camuflarlos en sus relaciones con los demás. Y aunque les apasionan las relaciones profundas, muchas dejarán de intentarlo, huyendo de la frustración que ello les produce. Aunque su tendencia sea establecer lazos individuales con quienes va conociendo en los entornos habituales, la realidad las vence y las obliga a un proceso de adaptación que conlleva medias verdades y mentiras sociales con las que seguirán teniendo dificultades.

El problema de estas barreras construidas entre la PAS y el mundo, por puro instinto de supervivencia, es que la imagen que proyecta será la que captarán quienes se interesen por ellas, tanto en el ámbito de las relaciones de amistad, como en el amor. Puede que las señales que envíe no sean las que desearía enviar o las que le convienen, sino aquellas que son resultado de una construcción artificial. Esa máscara, esa misma muralla construida desde la infancia para proteger los

aspectos íntimos de la personalidad que considera menos funcionales o socialmente aceptables, será difícil de derruir para quienes se interesen por ella. E incluso puede que, una vez apartados las primeras piedras de la muralla, dejen de interesar a quienes se mostraban solícitos y atentos.

La conclusión sería que la mentira social es un mecanismo de supervivencia, que protege nuestra intimidad de los intrusos y que nos permite ser socialmente funcionales, pero que debe ser bien definida en su contexto, porque utilizarla para proteger a los demás de nosotros mismos es un error que puede tener graves consecuencias en el ámbito social y, sobre todo, en el de la pareja. Nadie necesita que por ser PAS la protejas de ti y de tu exceso de empatía, sinceridad o apetencias. Nadie necesita que te muestres perfecta, siempre dispuesta, equilibrada o inmutable. Y quien lo necesite, no es para ti. Simple, pero cierto. Quien piense que eres una persona «rara» será porque no sabe valorar tu capacidad de percibir la realidad de un modo distinto, ni mejor ni peor, pero sí distinto. ¿Quieres a personas así en tu entorno habitual?

20. LO QUE DESEO, QUIERO Y ME CONVIENE

El limbo asertivo de las PAS

«Nena, déjame seguirte, nena déjame seguirte, haré cualquier cosa en este enorme mundo de Dios si tan solo me dejas seguirte».

Fragmento de «Baby, let me follow you down», de Bob Dylan.

«Desear» es tener un interés o una apetencia (gusto por algo que se quiere) por conseguir algo material o la realización de una cosa. «Querer» es más amplio, porque puede referirse solo al deseo (serían algo así como sinónimos), pero también puede conllevar la intención o la voluntad de lograr algo, poseer algo o hacer algo. Digamos que el deseo, si solo se queda en eso, en un interés, nos puede llevar a decir que queremos ese algo. Quiero y deseo se emplearían como sinónimos. Aunque en realidad, al decir «quiero» hay una carga intencional mayor, que puede o no desencadenar una acción voluntaria encaminada a su consecución u obtención. Cuando el deseo se transforma en querencia, cuando pasamos de desear a querer, hay un salto importante que pone en marcha mecanismos relacionados con la voluntad de obtención, que modela el sentimiento exacto que tenemos, haciéndolo pasar del mundo de las ideas a esa otra parcela en la que el cerebro se activa para buscar soluciones y alternativas que nos permitan obtener lo que deseamos.

Hecha esta primera aclaración inicial, entramos en el campo de la conveniencia. Para que una cosa nos convenga tiene que ser útil o adecuada para nosotros. Que sea capaz de aportarnos algo que nos haga sentirnos mejor en comparación a cómo estábamos antes de recibirlo u obtenerlo, o contribuir a que podamos obtener o conseguir otras cosas que nos reporten beneficios a corto, medio o largo plazo. A todos nos conviene comer más sano, entendernos mejor con los demás, comprender lo que escuchamos, planificar o realizar actividades materiales o espirituales, etcétera.

¿Qué relación existe entre «deseo», «quiero» y «me conviene»? Se necesitan una a las otras. Para conseguir lo que me conviene, me resultará más fácil que los deseos se transformen en voluntad de hacer y, de ese modo, obtener lo que me conviene. Claro que, no siempre lo que se desea nos conviene; no siempre lo que queremos se sustenta sobre un deseo real; y no siempre aquello que nos conviene genera deseo. Y con esto, se crea la tormenta perfecta para una PAS. Para que ese conflicto favorezca el devenir natural de una vida en equilibrio y se resuelva de manera favorable, hace falta conocerse y educarse a uno mismo, muchas veces sin recursos aprendidos suficientes, desprendiéndonos del lastre de respuestas cerebrales inmediatas descontroladas. No hacerlo o hacerlo mal, aunque creamos estar

haciéndolo bien, alterará el estado de ánimo y en el tiempo se solaparán unos con otros, generando cierta inestabilidad emocional que podría derivar en problemas más serios, como la ansiedad.

Si por mi condición natural de PAS necesito y aspiro a un estado de autocontrol y calma que me permita sacarle el máximo partido a mis días, y sentir que puedo afrontar mis retos, y que tengo fuerzas para hacerlo sin desgastarme en exceso, pero tropiezo constantemente con la piedra de la elección correcta de lo que más me conviene, al final terminaré por aceptar lo que no me conviene con tal de sentirme un poco menos descontrolado hoy y ahora, o de no desgastarme tanto, o de no molestar a otros, o de no generar conflictos que traigan causa de mis conveniencias.

En el ámbito de la pareja, el amor puede trastocar la relación natural que debe existir entre lo que se desea, lo que se quiere y lo que conviene obtener, además de dificultar el entendimiento sobre lo que merecemos obtener de las cosas y de los demás. Y a ello se suman los problemas generados por la asertividad, relacionada también con la dependencia emocional, como después veremos. En efecto, aunque se alinee lo que se quiere, lo que conviene y lo que se desea, puede que la PAS no sea capaz de pedir a tiempo y en su medida justa aquello que necesita para conseguir tal alineamiento o de manifestar lo que finalmente quiere; puede que no sepa hacerlo de modo que se entienda con claridad; puede que no quiera llamar la atención ni focalizar los esfuerzos de los demás en ella o alterar la vida de nadie. Puede que se den muchos factores o todos ellos en distintas dosis y que eso impida el necesario equilibrio entre el deseo, la querencia y la conveniencia.

Esto habrá creado mecanismos desde la infancia a través de los que las PAS aprenden a obtener aquello que necesitan, siempre y cuando con ello no hayan llamado en exceso la atención de su entorno; siempre que con ello eviten ser juzgadas o señaladas por el motivo que sea; siempre que aquello que se quiere se encuentre dentro del rango de cosas que le son permitidas, y que habrán ido listadas en su cabeza a partir de las reacciones de las personas de su entorno cercano cuando manifiesta lo que quiere, en un largo proceso de años de recopilación de información.

Es decir, en más de una ocasión a lo largo de su vida se habrá encontrado manifestando que quiere algo que realmente no quiere, pero cuya aceptación es más cómoda para mantener el *statu quo* que luchar con uno mismo o manifestarse con locuacidad; callando algo que realmente necesita; evitando hablar de sus deseos y apetencias inmediatas o a largo plazo; evitando cualquier manifestación de sus necesidades que evidencia en demasía cómo es y cómo siente; tomando decisiones sobre lo que quiere a la ligera y por acallar los

pensamientos que le van indicando que es lo que otros quieren que haga para que la convivencia sea fluida.

El resultado de todo ello es lo que llamo **conveniencia funcional**. Me entrego a la consecución de mis querencias, deseos y apetencias siempre y cuando se ajusten a lo que mi entorno parece querer ofrecerme y, con ello, contribuir a la tranquilidad que necesito para que la tormenta de sensaciones y pensamientos no se apodere de mi funcionalidad. Cedo, me engaño, me limito, me adapto, me cambio, me escondo o me camuflo. Me distorsiono a mí mismo para conseguir una falsa nitidez interior que me proporcione menos quebraderos de cabeza. En el ámbito del amor, esta cesión o abandono de las propias necesidades en pro de una aparente dinámica más fluida de la relación con el otro, generará un malestar profundo, incluso espiritual, que minará la propia autoestima, frustrará la necesidades de expansión emocional y deformará los contornos en los que debería desenvolverse la relación, así como aniquilará el su expansión más allá de tales límites, al cercenar la posibilidad de explorar cómo sería la relación y qué dimensión adquiriría el amor si pudiese extenderse más allá de las ideas sesgadas y condicionadas por el rasgo.

Por tanto, es esencial para que una relación funcione desplegarnos con libertad. Expresar qué deseamos, queremos y necesitamos, teniendo siempre presente lo que nos conviene a nivel espiritual profundo, de modo que cada manifestación y actuación sean consecuentes con quienes somos y queremos ser. Todo ello, sin miedo al rechazo, porque, entre otras cosas, medir ese posible rechazo o valorar el grado de incomprensión que generamos cuando estamos siendo nosotros mismos, es de vital importancia para tomar decisiones sobre la conveniencia del otro en nuestras vidas. Amar bien conlleva la premisa de ser uno mismo; sin el despliegue sincero, auténtico y tangible de nuestra unicidad será inviable cualquier relación plena y honesta con otra persona. Para lograrlo, se debe dejar atrás la comodidad de las respuestas tipo y de las medias verdades; deben dejar atrás el miedo a exponer las propias emociones, querencias, deseos y necesidades; deben concretarse en lo que siempre han sentido que son y minorar las respuestas arrojadas por un cerebro autoeducado para la lucha con las aristas del rasgo.

Resumiendo, hay que luchar por alimentar el deseo de lo que nos conviene y dejarnos llevar por lo que nos haga bien, con la misma intensidad que debemos descartar los deseos que nazcan de quienes nunca fuimos. Si eres de esas PAS que ha construido una barrera infranqueable entre el mundo de tus deseos y querencias reales y lo que dejas que los demás sepan y conozcan de ti; si has tratado de evitar siempre que los demás te quieran por lo que eres, porque prefieres que te quieran por lo que creen que eres; si huyes de la

exposición, del conflicto cuando intuyes que digerir las consecuencias podría acrecentar tu malestar o la ansiedad, deberías releer este capítulo del libro y reflexionar sobre cuáles son tus verdaderos deseos, querencias y conveniencias, para trazar una estrategia que te permita actuarlos con plenitud. Si no lo haces, es probable que te sientas incomprendida por personas que te aman o que llegues a sentirte frustrada o incómoda cuando, en realidad, puede que esas personas estén amando mucho y bien a la persona que creen que eres según tus palabras y tus actos.

21. DEPENDENCIA EMOCIONAL

Solo en compañía y acompañado en soledad.

«Las personas son tan hermosas como las puestas de sol, si se les permite que lo sean. En realidad, puede que la razón por la que apreciamos verdaderamente una puesta de sol es porque no podemos controlarla»

Carl Rogers (1902-1987), psicólogo.

La psicología considera la dependencia como un rasgo de la personalidad, y solo cuando se presenta en un grado alto, la considera un trastorno.

Trastorno dependiente de la personalidad.

La dependencia emocional es el término con que la psicología describe las relaciones en las que una persona siente la necesidad excesiva de que otra persona la cuide, la apoye o la valide, siempre a expensas de su propio bienestar emocional y, sobre todo, de su autonomía. La autoestima de las personas con dependencia emocional tiende a sustentarse en la aprobación ajena, sobre todo la de su pareja o la de aquellas personas a quienes ha atribuido un significado especial en su vida, incluso aunque tal consideración no sea mutua.

Las características que la Psicología reconoce como propias de la dependencia emocional, si la contemplamos desde la perspectiva de su consideración como un trastorno de la personalidad (enmarcada dentro de los trastornos dependientes) son la falta notable de confianza en uno mismo y por la necesidad constante de recibir consuelo, seguridad y apoyo. En el entorno de la pareja, muchos psicólogos hablan de trastorno adictivo, teniendo como objeto de tal adicción a la pareja.

Algunas características comunes de la dependencia emocional incluyen el miedo al abandono, la baja autoestima, la necesidad constante de validación, la dificultad para la toma de decisiones de manera independiente, la priorización de la relación por encima de la propia individualidad, etcétera. Las causas por las que puede surgir tal dependencia emocional pueden ser muy variadas y, de nuevo, entraríamos en una casuística inabarcable en el presente libro. Podemos citar algunas, a modo de ejemplo, las experiencias traumáticas en relaciones pasadas, la baja autoestima (cuyas causas pueden ser igualmente complejas y variadas), la falta de habilidades para afrontar la soledad, las inseguridades o complejos personales. Es fácil deducir, dicho lo anterior, que, en efecto, la dependencia emocional no es saludable para nadie, sino todo lo contrario. Sin duda, las personas que se encuentren inmersas en procesos que las hagan pensar que padecen un trastorno de dependencia emocional

deberían acudir al psicólogo, porque requieren atención y, además, terapia cognitivo-conductual, pues tendrán que confrontar con un profesional tales patrones de comportamiento para lograr fomentar y fortalecer una mayor autonomía emocional.

La dependencia emocional

Una vez aclarada que la dependencia emocional puede traer causa de un trastorno, podemos abordar la dependencia emocional cuando no lo es. De hecho, todos padecemos un cierto grado de dependencia emocional como parte natural de las relaciones que tenemos con las personas que conforman nuestro entorno. Todos necesitamos y anhelamos la conexión emocional con los demás. Pero si esa dependencia emocional adquiere tintes que afectan a la calidad de vida de una persona, puede afectar a la dinámica personal.

La dependencia emocional se traduce en una serie de comportamientos aprendidos, que funcionan como patrones interiorizados con los que damos respuesta a los supuestos de hecho más habituales, que traen causa de experiencias acumuladas desde la infancia. Así, aunque la persona no padezca un verdadero trastorno de dependencia, sí que puede llegar a depender en gran medida de los consejos de su pareja o de su apoyo emocional para afrontar algunas tareas vitales propias del día a día.

La dependencia emocional, en este contexto, tiene que ver con la delegación de responsabilidades en cuestiones de la vida que son importantes, debido a la dificultad que se tiene para tomar decisiones y, en mayor o menor grado, a la falta de asertividad que impide mostrar desacuerdo con los demás, por miedo al abandono (lo que obligaría a cuidar de uno mismo). Por supuesto, para saber si alguien es dependiente emocional, recomiendo acudir a un psicólogo especializado. Dicho esto, trataré de explicar cuáles son las causas y cómo podemos detectar si, a lo mejor, somos dependientes emocionales o no lo somos.

La dependencia emocional se manifiesta en la niñez, y se observa en aquellos niños que tienen una relación con sus padres o su entorno, con aquellos que los cuidan, que no se desarrolla del modo adecuado, debido a la exagerada necesidad que tienen de que los padres o cuidadores estén pegados a ellos (más allá de lo que es normal en un niño) y a la necesidad que tienen de recibir aprobación de personas concretas (la madre, el profesor, el abuelo, etc.). Si se le sobreprotege, es probable que esa dependencia emocional se intensifique, ya que estarán inculcándole temores que fortalecerán una inmadurez emocional que tendrá complicadas consecuencias a largo plazo. Una de ellas será que la persona tendrá temor o miedo a sentirse emocionalmente solo. Si esto lo trasladamos a la edad adulta, y al ámbito de la pareja, la dependencia emocional afectará al vínculo que

se crea entre ambos, ya que la persona dependiente construye sus relaciones personales más íntimas desde el temor a la pérdida emocional, es decir, con miedo a la ruptura.

Las personas dependientes emocionales tienen, como ya hemos dicho, una baja autoestima y no se tienen la consideración que deberían (hasta cierto punto, desprecian lo que son o aquello en que se han convertido). Por ello, buscarán relaciones de pareja que les mantengan en esa situación de dependencia, para lo que no serán asertivos ni elegirán la persona que les conviene, sino la que acepte su rol dependiente, con todo lo que eso conlleva. Al ser personas inseguras, a las que les cuesta tomar decisiones, cabe la posibilidad de que llamen la atención de personas que se sientan atraídos por la inseguridad, porque les permita abusar de tal inseguridad para implantar su criterio en la dinámica de la pareja. Esta inseguridad, junto con la falta de asertividad, las llevará a sentirse impulsadas a obedecer y subordinarse, delegando responsabilidades y obteniendo la seguridad que les falta.

Otras manifestaciones de la dependencia emocional son el miedo a que las opiniones molesten a los demás; la disposición para hacer lo que sea con tal de que la pareja funcione; la desconfianza en el propio juicio, sometiéndolo todo a la aprobación tácita o expresa de su pareja; no iniciará proyectos sin el beneplácito y consejo del otro, y compartirá con su pareja todos los aspectos más problemáticos de su vida en busca de soluciones y apoyo para tomar decisiones. Y tendrá, por si todo esto era poco, la sensación de ser el segundo de a bordo en la relación, el que va detrás y sigue el camino marcado por la pareja en lo que se refiere a los asuntos importantes (y no tan importantes). Esto conlleva, además, que a la persona dependiente emocional le cueste mucho salir de las relaciones, incluidas las tóxicas.

Desgraciadamente, el hecho de que sientan ese vacío inmenso sin la otra persona, puede llevarlas a ser víctimas de abusos y maltrato físico y verbal, debido al alto grado de consentimiento que ofrecen a la pareja, como le ocurre al personaje de Celeste Wright, encarnado por Nicole Kidman, en la serie «Big Little Lies» (Pequeñas grandes mentiras), basada en la novela homónima de Liane Moriart. Por supuesto, las personas dependientes emocionales pueden hacer cosas por sí mismas. No debemos imaginarlas como personas incapacitadas, inmóviles en su casa, secuestradas por sus miedos y sin poder llevar una visa social aparentemente normal. Pero necesitarán la ayuda y el apoyo constante y la aprobación de su pareja (o de la persona de que se trate, que puede ser la madre, el padre, un hermano, etc.) para reforzar su limitada capacidad de decisión, sobre todo en asuntos que considere o siente como relevantes (que pueden ser muchos, algunos no tan importantes desde un punto de vista objetivo, pero sí

subjetivo).

Llegados a este punto, estamos preparados para abordar en qué se traduce para las PAS el tema de la dependencia emocional y qué grado de implicación con el rasgo de la alta sensibilidad puede llegar a tener. Todo lo dicho, cuando se trata de las PAS, puede ocurrir por los mismos motivos, pero además por razones muy diferentes que tienen que ver con el rasgo. Sin llegar a ser dependencia emocional, pero en la línea que puede desembocar en ella, existe una tendencia que he observado y me han comentado muchas PAS en el modo en que se instauran en una relación. Yo lo llamo **soledad compartida** o **acompañada**. Los entornos seguros que permiten a una PAS desarrollar su personalidad, sobre todo cuando esta tiene inquietudes intelectuales o creativas, dependen mucho del colchón emocional sobre el que puedan recostar sus emociones. La delegación de aspectos de la vida diaria puede suponer un alivio que destensará la conexión con los sentidos y disminuirá el estado de alerta o de actividad en segundo plano del cerebro de una PAS. Si a esa delegación sumamos la sensación de compañía que nos da la pareja y el halo que deja su presencia cuando ya no está, pero sabemos que sigue estando en su vida y volverá pronto, así como la sensación de pertenencia a un proyecto humano compartido, genera en la PAS una batería de sensaciones y sentimientos que, debido al rasgo, puede rescatar cuando los necesite y sentir la sensación de sentirse querida y acompañada.

Esa sensación, recuperable en cualquier momento debido a la huella profunda que dejan las experiencias y a la memoria sensorial y emocional de las PAS, hará que pueda recrear las sensaciones del amor, las emociones de pertenencia y compañía y la calidez del entorno seguro que les proporciona la pareja, en aquellos momentos en los que más necesite sentirse acompañada. Esa sensación puede ocurrir incluso cuando la pareja se encuentra cerca, realizando otras actividades incluso en la misma casa, y ofrecen a la PAS una intensa sensación de paz y comodidad, que permitirá relajar algunos aspectos del sistema de alerta sensorial, y a la que llamo soledad compartida.

Si damos un paso más, de la soledad compartida pasaríamos a costumbres y actitudes que pueden desembocar en un mayor grado de dependencia emocional. Serán consecuencia de la empatía y la asertividad, como ya hemos comentado a lo largo del libro. Un exceso de empatía podrá llevar a la PAS a estar más pendiente del bienestar de su pareja, incluso aunque no se traduzcan en acciones concretas, en un proceso que puede ocurrir solo en su cabeza en un gran porcentaje. La PAS puede estar pendiente de su pareja, de sus gestos, de sus miradas, de su actitud corporal, de forma casi inconsciente, tratando de detectar si su pareja está cómodo, feliz, satisfecho, a gusto, de buen

humor. La satisfacción que sentirá cuando detecte, después del escrutinio metal, que su pareja parece estar contenta o feliz será tal, que la PAS hará todo lo posible por mantener o repetir todo aquello que piense que ha contribuido a que su pareja esté así, debido a que sentirá que ella también se encuentra feliz si su pareja lo está. Es probable que calle cosas que le apetecen o que modele su comportamiento, sus gustos, sus apetencias o sus intenciones, del modo en que mejor crea que contribuyen a ello, dejándose de lado en muchos aspectos que podrían ser esenciales para el desarrollo de la personalidad. Y lo hará en pro de esa estabilidad emocional que siente cuando su pareja es feliz, sin pararse a pensar demasiado si la felicidad que está sintiendo ella al hacer esa concesión casi automática e involuntaria, es real y completa. De esa manera, la PAS está creando un vínculo que reúne algunas de las características de la dependencia emocional que, puede no ser muy grave, pero no por ello deja de serlo. Puede llegar a depender de la felicidad del otro para sentir la propia. En realidad, el beneplácito del otro, aunque pueda no saberlo, está condicionando la felicidad de la PAS. La actitud vital del otro está condicionando la actitud vital de la PAS.

Por otra parte, la asertividad, entendida como la habilidad personal que permite expresar los sentimientos en el momento oportuno y de la forma adecuada, también se puede ver mermada en el entorno que crea una PAS con su pareja (también con las personas a las que quiere). No significa que no diga nunca lo que piensa o siente, o sea siempre inoportuna al hacerlo, sino que, sin darse cuenta, irá moldeando también su asertividad para que funcione como una herramienta más que contribuya a la estabilidad de la pareja. Puede que calle cosas por miedo al conflicto con los intereses de su pareja y eso pueda disgustarla; que calle sobre lo que más le conviene a su pareja o a sí misma por temor a importunarla; que aplace discursos sobre sus emociones o pensamientos por miedo a la inoportunidad o a la sensación de incomodidad de su pareja. De alguna forma, con esta actitud y la anterior, la PAS se estará comportando como una persona dependiente emocional, ya que estará, indirectamente, delegando decisiones en su pareja o dejándole que invada un espacio que no le corresponde.

La cuestión es que esas actitudes que llevan a la dependencia emocional deben moderarse, reducirse a su mínima expresión. Si anhelamos una relación sana y plena, que ofrezca un espacio confortable en el que desarrollar la personalidad y aspirar a una razonable felicidad compartida, debemos ser asertivos y razonablemente empáticos. Los excesos y las carencias no son buenas compañeras en una relación y, en lo referente a la empatía y la asertividad, mucho menos. Hay que decir lo que se siente; hay que

decir lo que se quiere; hay que dejar que la pareja sufra cuando corresponda y sea inevitable y acompañarla en el proceso; hay que preocuparse por la propia felicidad y que la pareja haga lo propio. Y con todo eso y desde esa premisa, crear un espacio común y compartido de empatía y asertividad, que serán esenciales para que fluya un discurso de pareja coherente y encaminado a la plenitud de ambos y de lo que comparten.

22. RELACIONES SANAS, INGRATAS, INSIUSTANCIALES Y TÓXICAS

La difuminada frontera de la tolerancia

> «He buscado el amor; primero, porque conduce al éxtasis, un éxtasis tan grande, que a menudo hubiera sacrificado el resto de mi existencia por unas horas de este gozo. (…) En segundo lugar, porque alivia la soledad, esa terrible soledad en que una conciencia trémula se asoma al borde del mundo para otear el frío e insondable abismo sin vida. (…) Finalmente, porque en la unión del amor he visto, en una miniatura mística, la visión anticipada del cielo que han imaginado santos y poetas».
>
> Bertrand Russell

Todo acto voluntario y consciente que realizamos durante nuestra vida trae causa de una idea que termina por generar una finalidad, un lugar al que llegar, una vocación de consumar. Estos actos voluntarios pueden ser cotidianos y cortoplacistas, que para la mayoría son emocionalmente intrascendentes (p.ej. ducharse o atarse los zapatos). O pueden formar parte de un entramado más complejo de actos voluntarios, también a corto plazo, pero necesarios para alcanzar metas a medio o largo plazo, que participan de una finalidad última que les da sentido en su conjunto.

¿Quieres ser mi amigo?

Las relaciones humanas estables requieren de muchos y continuos actos voluntarios; requieren actitudes y comportamientos que contribuyan al nacimiento y desarrollo de cada uno de los vínculos que dan cuerpo a dicha relación. Así, la amistad, entendida como afecto personal y desinteresado que se comparte con otra persona y que se fortalece con el trato, es una de las más relevantes. Las situaciones y sucesiones de hecho gracias a las cuales puede surgir una amistad son inclasificables. Pero sí podemos afirmar que los actos voluntarios que les van dando forman, aunque tienen finalidades distintas y casuísticas diferentes, se realizan todas ellas en contemplación de una finalidad atemporal que las sustenta y les da sentido, que sería la de consolidar la amistad y que tal amistad nos aporte lo que se espera de ella.

Si nos paramos un momento en este punto, y tratamos de acercarnos al tipo de actos voluntarios que van dando sentido al nacimiento, consolidación y dinámica de una amistad, podemos observar sin problema que es muy necesaria una actitud empática, además de las exigencias culturales aprendidas desde la infancia en nuestro entorno social, y de los patrones de comportamiento comunes que se repiten (sobre una base de respeto, confianza, educación, etcétera).

Por tanto, se puede afirmar que la empatía es el sustento de la amistad, porque una de sus razones de ser es una comunión con el otro que nos permita aliviar la carga de la propia vida, que parece aligerarse cuando la compartimos con nuestros iguales o, al menos, mientras estamos con ellos. En un entorno de amistad se crea una atmósfera que nos distrae de la realidad inmediata. Ello no sería posible sin la empatía, que es la que permite una unión basada en la comprensión y la complicidad, creándose una zona de confort en la que sentirnos seguros al sentir que el amigo existe, que está cerca, disponible, dispuesto para nosotros, a una llamada de aliviar nuestra carga.

Esperamos que el otro, el que será nuestro amigo, tenga la capacidad de empatizar con nuestra visión del mundo y con las problemáticas a las que nos vaya enfrentando la vida. Sin la empatía, sería difícil que una relación humana, por muy cordial que fuese, alcanzase el grado de confianza y cercanía que la transforme en amistad. Claro que la empatía es necesaria en otro tipo de relaciones humanas que no llegan a la categoría de amistad, pero puede no estar presente sin perder su sentido (relaciones laborales, vecinales, escolares, etc.). Pero en la amistad, la empatía es uno de los pilares imprescindible sobre el que se construirá el edificio.

Ahora que estamos frente a la empatía, y su importancia para construir una amistad, empiezan los problemas para las PAS. Una de las causas de la problemática a la que se enfrenta la alta sensibilidad en el campo de la amistad es la vinculación tan estrecha que existe para una PAS entre la empatía y el modo de ver la vida y de actuar en ella. No los puede separar. No puede destilar la empatía para tenerla en una cápsula e ir aderezando con ella las relaciones que le interesen más. No puede estar en los entornos que frecuenta (laborales, escolares, vecinales, familiares, etc.) como quien visita un monumento o un parque, dejando a un lado la empatía y enfocando las relaciones humanas desde otra perspectiva menos comprometida. Una PAS empatiza con un desconocido al mismo nivel y con la misma intensidad que lo haría con el mejor amigo que tenga. Cierto es que en este último supuesto entrarán en juego factores potenciadores de esa sensación (cercanía, cariño, recuerdos compartidos), pero las diferencias respecto a las sensaciones íntimas que provoca la empatía serán mínimas.

Esta realidad da lugar a una disfuncionalidad, una alteración en el modo natural en el que las personas se desenvuelven y crean relaciones con los demás. No porque sea malo ser empático (¡qué fácil sería todo si los seres humanos fueran empáticos a esos niveles!), sino porque tal clase de empatía y su indiscriminada diseminación inevitable allí donde percibe un sentimiento ajeno, impide a las PAS

focalizar sus energías y, por tanto, su empatía, en aquellas situaciones o personas, acontecimientos o necesidades concretas, que son para ellas más urgentes o productivas, necesarias o exigibles; así como le impide darle el enfoque resolutivo adecuado a situaciones difíciles, conflictivas o en la que existen dos o más perspectivas o posiciones enfrentadas o diatribas a las que haya que aportar posibles soluciones. Digamos que, ante una situación que tiene dos o tres posibles soluciones, cada una de ellas representadas por una persona, las PAS encontrarán motivos humanos justificable (salvo que sean posturas irracionales, injustas o disparatadas) para apoyar y entender a cada una de las personas implicadas en el enfrentamiento o descuerdo.

Es cierto que eso podría convertir a una PAS en buena mediadora si tal habilidad se depura, si se adquiere formación y se aplica en campos profesionales concretos, como la psicología, la medicina o la enseñanza, entre otras muchas; sin embargo, en la vida cotidiana del ámbito familiar o en el de las amistades, tal cualidad de empatía extrema, unida al profundo sentido de la equidad y la justicia que suelen tener, convierte a las PAS en personas a veces incómodas para los demás, porque sus soluciones y aportaciones, sobre todo las menos radicales y pasionales, que suelen ajustarse a los sentimientos de todas las partes y que se sustentan sobre el buen juicio y el sentido común, puede encontrar resistencia y que no gusten por igual a quienes esperan un apoyo irracional o visceral a sus argumentos, por muy anodinos que sean.

Eso dificulta la dinámica de las relaciones de amistad, aunque parezca una contradicción (¡qué mejor que ser empático para construir amistades sólidas! ¿No?), porque las PAS, utilizando una expresión coloquial, «no se casan con nadie», lo que supone que ser amigo de una PAS conlleva estar dispuesto a escuchar lo que tenga que decir, y su punto de vista no siempre será el que el amigo considere que necesita. Por supuesto que, en un plano teórico, podría pensarse que el problema lo tiene el amigo que no entiende que la amistad se sustenta en la objetividad, la verdad y la equidad, pero desgraciadamente, no es infrecuente que muchas personas, sobre todos durante la infancia y la adolescencia, vayan estableciendo un patrón de comportamientos en grupo que generan una mentalidad casi tribal (en el mal sentido), en el que lo importante es la unión de fuerzas encaminadas a posicionarse frente a las sociedad (o en ella) con códigos compartidos en los que no son tan necesarios la empatía, la justicia o el bien común para todos los que no formen parte del grupo.

Y en esos grupos cerrados, que se abren solo para personas concretas y de forma circunstancial, tales códigos fronterizos e inamovibles determinan el comportamiento esperable de cualquiera

de los miembros del grupo y de los que no forman parte de él, como si la ley aprobada por el grupo sobre cómo son las relaciones humanas y sus límites fuese exportable al resto del mundo y de sus habitantes. Y así, en esa etapa adolescente, que se adentra en la primera juventud con vocación de perpetuarse hasta una madurez más tardía, a pesar de que una PAS pueda formar parte más o menos integrante de tal grupo, su compromiso no será el mismo ni su dedicación tan apasionada, porque tenderá a guardar un criterio particular, construido sobre su empatía y sentido común, sobre sus ideales de justicia, convivencia y cordialidad, que no siempre serán aceptados con naturalidad por todos los miembros del grupo.

Por ello, una PAS irá creando amistades con individuos de grupos diversos, con los que irá adquiriendo más o menos lazos de unión y mayor o menor confianza, de los que es posible que se descuelguen algunos otros miembros con los que poder ir construyendo una amistad más auténtica (desde la perspectiva de la PAS) que tenga esos ingredientes de solidez que la PAS necesita para sentirse en equilibrio. Será difícil y puede que no ocurra nunca, y puede que esa sensación de ser distinta, de sentirse apartada de los códigos que otros comparten, de ser vista por los demás como una persona «rara», «extraña», «susceptible», «exigente», «peculiar», lleve a la PAS a situaciones personales angustiosas en las que se pregunte si realmente podrá tener amistades duraderas y sinceras basadas en la mutua confianza y el amor (quizá lo más importante para una PAS), y no meras relaciones pasajeras, esporádicas o más o menos funcionales, que terminan diluyéndose con el tiempo y que no llegan a cuajar como deberían.

Incluso puede que esas dificultades para entablar relaciones al gusto de las PAS, incluso con otras PAS, las lleve a un cierto aislamiento que provoque revisiones personales acerca de la propia valía, y que se vea mermada la autoestima (lo que sí que es usual entre las PAS por motivos muy diferentes) y el ánimo de entablar relaciones con otras personas. Y es paradójico, para mí, que los seres más empáticos, generosos y justos sean, precisamente, los que más dificultades tienen para ser entendidos por los demás y los que más problemas tienen a la hora de integrarse en grupos más o menos amplios de amigos y/o conocidos.

Pero mientras llega ese momento en el que las cosas dejan de funcionar, la PAS se comportará del único modo que sabe: estará atenta a los problemas del otro; lo escuchará y lo ayudará en lo que pueda y se ofrecerá a lo que haga falta hacer para contribuir a la mejora de la situación o dificultad por la que esté pasando el otro. Y, sin embargo, muchas de sus aportaciones no serán tenidas en cuenta (lo que las PAS no llevan demasiado bien, dicho sea de paso y por ser

crítico); muchos de sus comentarios se malinterpretarán; muchos de sus consejos (algunos demasiado directivos, todo hay que decirlo) empezarán a no tomarse como aceptables, sino como excesivos u ofrecidos con una actitud que puede tomarse como ciertamente invasiva o intrusiva en aspectos demasiado personales del problema o la situación.

La cuestión, en definitiva, es que las PAS pueden tener dificultades para consolidar relaciones de amistad duraderas con más de unas pocas personas contadas con los dedos de la mano. Conocidos, muchos. Gente que los valore y los considere, muchos. Círculos sociales en los que se desenvuelva con cierta soltura y en los que pueda ser valorado por lo que aporta, seguro que sí. Amistades sólidas, al nivel y del tipo que la PAS requiere, necesita y le gustaría, pocas, muy pocas. Tanto es así que es posible que la PAS termine autoconvenciéndose de que algunas de las relaciones que tiene con otras personas son relaciones de amistad mucho más profundas de lo que son en realidad, y que no sepa distinguir entre unas y otras. Y tiene lógica, porque las PAS no distinguen con quienes son más empáticos y a quienes ayudar más o menos, lo que conlleva a sentirse parte de la vida de las personas que va conociendo a un nivel de intimidad y compromiso que muy probablemente no será compartido por la otra persona.

Relaciones ingratas

Todo lo expuesto tenía como finalidad que se entienda a qué me referiré al hablar de relaciones ingratas. Lo ingrato nos aleja de cualquier recompensa por el esfuerzo realizado para crearlo, conservarlo o mejorarlo. Si dedicas tiempo a cultivar verduras y, año tras año, pierdes lo que siembras y no recoges nada, sería una actividad ingrata. Si dedicas horas a una asignatura y los resultados negativos se suceden a pesar del esfuerzo, sería una asignatura ingrata. Algo parecido sienten las PAS con algunos esfuerzos que hacen por mantener vivas y a tono las relaciones con los demás. Y no me refiero a que la otra persona se ingrata, no tiene por qué. Puede que incluso sea una persona sumamente agradecida y también empática y generosa. Es la relación en sí lo que puede llegar a ser muy ingrata para una PAS y por motivos que van más allá del otro y de los motivos convencionales que afectan a quienes no son PAS.

Hay relaciones ingratas por muchos motivos. Puede ser que la PAS haya dedicado tiempo y esfuerzo en comprender, escuchar y atender las necesidades de una persona sin esperar nada a cambio, y que esa persona le vaya dando lo que necesita para que, más o menos, se sienta considerada, respetada y querida. Pero pudiera ser que llegue un momento en que perciba la PAS que la otra persona, de algún modo que no le gusta (puede ser inconsciente) la está utilizando para

su conveniencia; que sienta que está aprovechándose de su energía, de su empatía y de su capacidad de escucha y comprensión, así como de los consejos que vierte y de los que puede ir extrayendo soluciones para mejorar su vida o para hacerla más ágil o funcional. Y en ese momento, si lo analiza (y lo hará involuntariamente primero), deducirá que lo que recibe de esa amistad, lo que le aporta esa relación, no la satisface ni es suficiente para ella; y de que, además, está empleando energía que necesita para otras cosas. Y no me refiero a que la relación deba aportar lo mismo o algo equivalente a lo que ofrece; simplemente, lo que le dan a cambio no cubre los mínimos de cualquier concepto de amistad. Esto hará que la PAS sienta que se la ha tratado en desigualdad de condiciones.

Las formas en que se manifieste esta insatisfacción afectarán a la PAS, porque dependerán de cada relación y de la personalidad y resiliencia de cada individuo (puede ser traumático, como en las amistades que tenían largo recorrido o una profunda implicación emocional). Pero lo que es evidente es que ese momento en el que uno siente que no está recibiendo nada, no porque lo esperara, sino porque aunque no seamos conscientes, hay unos mínimos que necesitamos aunque no los concretemos racionalmente, es un momento que nos llevará a la reflexión, a la revisión de lo que hacemos o creemos que estamos haciendo mal y a la consideración (errónea, ya lo adelanto) de si seremos o no capaces de mostrarnos a los demás y darnos en la medida justa que impida que nos vuelva a ocurrir.

De las relaciones ingratas hay que salir. Hay que dejarlas correr y pasar de largo. Si no se pueden reconducir; si no se pueden rediseñar o reconstruir de un modo que nos permita conservar o dosificar la energía, y con esa sensación de haber perdido el tiempo, hay que salir, por mucho que nos duela, porque tenemos que autoprotegernos. En algunos casos, puede que no haga falta dramatizar y romper la relación o manifestarle al otro que se ha tomado esa decisión, sino reconducirla, dejar espacio y aire para que se oxigene y ver cómo respira el otro ante tu actitud. Lo más sano que podemos hacer por nosotros mismos es alejarnos psicológicamente de las relaciones que se desenvuelven en eso que se conoce coloquialmente como «vampirismo». Hay personas vampíricas, que se aprovechan de tus fuerzas, de tu sentido común, de tu empatía y de tus conocimientos, sin la más mínima intención de corresponderte ni de aportarte lo que tú les aportas. De esas relaciones, sobre todo si eres PAS, (tenemos un imán para perfiles vampíricos) hay que huir como de la peste. Las relaciones ingratas convertirán nuestro tiempo y esfuerzos en algo vacuo, repleto de sin sabores que afectarán a nuestro ánimo y autoestima.

Relaciones insustanciales

Por otra parte, están las relaciones que llamo insustanciales. Son aquellas que tienen subjetivamente poca importancia, poco interés. Nos aportan poco o nada que sea vital o trascendente en nuestras vidas, pero tampoco nos perjudican ni nos afectan. Es cierto que para una PAS es difícil establecer relaciones insustanciales, porque con la empatía y los sentimientos en ebullición, aderezado con la idealización, es infrecuente que proliferen. Si las traigo a colación es porque muchas de esas relaciones insustanciales podrían llegar a ser relaciones muy sólidas y no lo sabemos. Normalmente se entablan con personas que no requieren nuestra ayuda constante; que por su carácter, madurez o inteligencia emocional se desenvuelven sin nuestra ayuda y, en apariencia y debido a eso, sintonizan menos de entrada a un nivel profundo. No llaman la atención de cuidadora y protectora empática de las PAS. Es un tremendo error.

Quiero insistir en esto porque tengo la certeza de que ahí, precisamente en ese nicho de personas que no necesitan de nuestra constante atención, que no activan nuestra empatía de forma dislocada y disfuncional, que no demandan atención con aspavientos emotivos ni piden ayuda con tanta frecuencia, se esconden ante nuestros ojos, precisamente, las personas que necesitamos para construir verdaderas relaciones de amistad profunda, descargada de juegos psicológicos dañinos y de ese vampirismo con el que nos desangran algunas personas.

A las PAS parece que nos llaman a gritos el conflicto y los problemas desde la orilla contraria a la que queremos transitar y, como poseídos por una fuerza extraña, cruzamos a nado el río que separa las orillas medio ahogados y mojados, con frío y sin abrigo alguno, para exponemos a personas que no nos merecen en esa otra orilla, simplemente porque nuestra empatía ha actuado como un radar balístico y nos ha dirigido al objetivo con todo nuestro arsenal de buenos consejos y comprensión. Así, movidos por esa necesidad de sentir que somos útiles, importantes para alguien y que estamos cooperando con otros (aunque muchas veces esté en nuestra cabeza, porque el otro no quiere cooperar, sino utilizarnos), nos metemos en esos barrizales llenos de complejos juegos psicológicos en los que dejamos la piel intentando darle sentido a lo que ocurre.

Sin embargo, entre algunas de esas personas que no han despertado nuestros instintos empáticos y cooperativos, hay muchas personas sanas, maduras y sensatas a las que ni siquiera vemos o a las que, si las vemos, solo las disfrutamos puntualmente, como si hubiese algo demasiado estable y normal detrás que nos impidiera adentrarnos en ese jardín. Están en nuestra orilla, esa por la que deberíamos transitar sin cruzar el caudaloso río que debería servirnos de frontera natural; están en el lado del jardín que más nos gusta y no conllevan riegos.

Pero hay algo que lleva a las PAS a considerarlas de antemano como relaciones pobres, aburridas, demasiado normales, carentes de encanto y de sustancia. Y es que la empatía, lo que las hace sentir, sea malo o bueno, es una dosis energética que las mantiene con vida, que les aporta esa sensación de estar en el mundo y participando de lo que ofrece. Pero no debemos olvidar que se trata de un momento de energía concentrada en un punto que, al disiparse o al desaparecer el objeto que la genera, nos deja abatidos, perdidos, meditabundos y taciturnos.

En cambio, esas otras personas, seguro que conoces algunas, saben hablar y relacionarse sin exprimir a los demás; puede que cuenten contigo porque les gusta tu compañía y no solo lo que puedes darles; puede que les guste que formes parte de su círculo más íntimo. Incluso puede que estando con esas personas sientas que eso de ser PAS es positivo para ti, porque te permite desarrollar tu faceta observadora, sagaz, oportuna; te permite aportar a las conversaciones y a la convivencia ese punto de vista único o distinto al de los demás, que será el que busquen esas personas a las que me refiero. Sería muy positivo fijar la atención en esas personas que te contemplan desde tu orilla, desde la orilla correcta, y que no entienden adónde vas nadando hacia la otra orilla. Son personas que tienen el grado justo de empatía para comprender quién eres y por qué eres «distinto» (ni mejor ni peor) y que grado de cariño y cercanía necesitas para que te sientas parte de sus vidas, sin pedirte a cambio que te desvivas emocionalmente por ellos. Entras esas personas puede que estén aquellas que mejor lleguen a quererte y que solo busquen almas libres, empáticas y honestas con las que departir sobre la vida, sin más.

Concluyo diciendo que las relaciones insustanciales, que se nos antojan en principio relaciones poco atractivas, pueden ganar en solidez, profundidad y beneficios para las PAS si se les da una oportunidad. Y que, toda esa capacidad de análisis del entorno y de los matices propios de las PAS, debería emplearse en localizar ese perfil de personas para su detección y posterior acercamiento, porque es probable que entre ellas se encuentren esos verdaderos amigos que siempre ha deseado. La pregunta que puede hacerse en este punto la PAS que esté leyendo esto es: ¿también se aplica al amor y a las relaciones de pareja? Esta pregunta es fácil de contestar: sí, lo ideal sería que el amor surgiera en un entorno sano a este lado de la orilla. Pero la realidad es que, mientras el radar de las causas perdidas que impulsa el motor de la atención de una PAS cuando se desenvuelve en sociedad siga activo y funcionando sin nadie que lo dirija, es probable que una de las personas de la orilla incorrecta llame su atención hasta tal extremo que la PAS se diga que tal nivel de atracción y empatía solo la puede despertar alguien por quien se siente amor. Y en esa

confusión de todo en uno y uno en todo puede que nazca un sentimiento por alguien de la otra orilla del río, fortalecido por todo el maremágnum de emociones, al que la PAS termine por considerar amor.

Relaciones tóxicas

Este es un problema aún más serio y con consecuencias más graves. En este caso no se trata de esa amiga o amigo que te absorbe la energía hablándote de sus problemas y luego no te pregunta ni cómo estás; no es el caso de ese amigo que solo cuenta contigo para ir al cine o para tomar un café, y que te llena la cabeza con sus problemas, buscando que los ayudes a soportarse a sí mismos, pero que después monta fiestas, reuniones, o programa salidas o quedadas a las que no te invita. Una relación tóxica es mucho más peligrosa; y de su detección y finiquito depende nuestra felicidad, nuestra salud mental y nuestra estabilidad emocional.

Debido al modo, antes descrito, en el que las PAS se involucran en las relaciones y a la proyección que hacen de su carácter normalmente apacible y conciliador (que no significa que no tengan carácter y que no lo saquen cuando toca, y cuando no toca también), son flores a las que acuden personas con perfiles no siempre ajustados a lo que necesita una PAS, por decirlo suavemente. No quiere decir que todos los que se acerquen o intenten intimar con las PAS sean personas difíciles, conflictivas o abusivas, porque no sería cierto, incluso cuando pertenecen a la orilla incorrecta de lo que debería ser nuestro fluir por la vida; se trata más bien de personas que requieren y demandan un cierto tipo de atención que supone una llamada para una PAS, porque la debilidad o fragilidad, los problemas de los demás o la inestabilidad ajena, es un estímulo para ese radar empático que nos dirige por la vida, unido a nuestra necesidad de ayudar a los demás y de darnos enteros y sin remilgos a quien nos necesite.

Si una persona altamente sensible tiene, además, problemas de autoestima serios (lo que, desgraciadamente, me temo que es habitual); problemas de dependencia emocional (aunque no lleguen al grado de ser considerables como trastorno); traumas (de cualquier índole o condición); cierta inseguridad o miedos que condicionan el modo en que nos vemos capaces de afrontar según qué cosas, es probable que, sumado a su empatía de puertas abiertas y a su espíritu colaborador y receptivo, nos encontremos ante una persona con potencialidad para terminar entablando una o más relaciones que terminen siendo tóxicas. Y aclaremos que una relación tóxica no es igual a otra. Quiero decir que, aunque las relaciones en las que se producen abusos, del tipo que sean, son evidentemente relaciones tóxicas, además de otras cosas, no todas las relaciones tóxicas conllevan abusos psicológicos o físicos. Basta que una de las dos partes

o ambas estén sufriendo. O todas las partes, porque pueden darse también en grupos, unidos por actividades de toda índole, que hayan creado lazos tóxicos que los hagan sufrir (yo he sido testigo de relaciones tóxicas nacidas en el seno de un grupo humano, unido por la práctica de una actividad compartida que debería de haber permitido el desarrollo sano de la personalidad de todos y cada uno de los miembros y que, por desgracia, terminó abocada al fracaso desde que la toxicidad se apoderó del mismo).

¿Cómo sabemos si estamos inmersos en una relación tóxica? ¿Qué ocurre si esa persona con la que mantenemos la relación es nuestra pareja?

Normalmente, lo primero que hace una persona que está inmersa en una relación tóxica es tratar de adaptarse a lo que el otro espera de la relación. Eso ocurre mucho antes de que seamos capaces de percibir su toxicidad. Los comportamientos irán encaminados a satisfacer a la otra persona (por razones psicológicas muy distintas, y que pueden darse todas o solo algunas), como una cesión que se hace en favor de la cordialidad y con la creencia de que eso es lo que hace falta para que una relación funcione. Por tanto, la propia personalidad y el modo en que debería desarrollarse y crecer gracias a la relación, se estanca, se detiene; se deja de evolucionar y de crecer como persona. Es un modo de infelicidad que va minando la salud mental. Discusiones, situaciones conflictivas, enfrentamientos por cuestiones intrascendentes, van desgastando el ánimo de las dos partes y convirtiendo la relación en una relación tóxica.

Hay parejas que se demandan exclusividad y que impiden, mediante chantajes emocionales de todo tipo, que sus parejas pasen tiempo con sus amistades o que vean a su familias todo lo que desearían; que no pasen tiempo con los compañeros de trabajo o que reduzcan sus actividades de asueto o el tiempo que dedican a los *hobbies* personales, de modo que todo el tiempo y la energía se lo dedique al otro. Si no se cumple con las expectativas, comenzarán los reproches, las malas caras, la agresividad pasiva o el chantaje emocional, de todo tipo y con tanta casuística como parejas tóxicas existen, que son muchas. Es probable que el miembro de la pareja que demanda tal exclusividad o el que se la ofrece, comience a sentir que necesitan criticar a la otra persona, juzgarla en charlas con amistades de confianza, o piensan y hablan mal del otro, incluso con cierta naturalidad. Y puede, incluso, que lo hagan con cierta ironía o en un tono que parezca más sarcástico y menos contundente, pero que no deja de ser una ruptura con el otro, un alejamiento emocional que va minando la relación, aunque nunca lo suficiente para su ruptura, porque, desgraciadamente, la capacidad de sufrimiento de algunos seres humanos que arrastran los problemas de personalidad o de carácter antes mencionados, es infinita y

autodestructiva en más ocasiones de las deseables.

Hay otro tipo de relaciones en los que la dependencia se traduce en un sometimiento al otro por causa de las carencias afectivas propias, que lo llevan a relacionarse desde el temor a la pérdida o al desamparo, y que conlleva una cesión de los propios intereses al otro, que será quien los gestione y decida, no siempre en favor de quien los cede, y que supone una pérdida relevante de la individualidad, como si la persona cedente fuese una pieza más del mecanismo que sirve al otro para el logro de sus intereses.

Estas y cientos de variantes, en los que la individualidad de uno o de ambos está comprometida; en los que la autoestima mermada por los miedos y los traumas busca un complemento, un agente externo que sustituya el esfuerzo de quererse a uno mismo por un sucedáneo de protección y seguridad; en los que se delega en el otro la responsabilidad de llevarnos hacia donde considere que necesitamos ir, son los modos habituales en los que se van desenvolviendo las relaciones llamadas a ser tóxicas y muy perjudiciales para la pareja.

De estas relaciones tóxicas, si no se ha podido impedir que se conviertan en tales, acabándolas incluso mucho antes de que den muestras de ello, hay que huir, salir corriendo hacia el lado contrario, para atendernos primero, solucionar nuestros problemas personales de autoestima, apego, dependencia o cualesquiera otros, y prepararnos con diligencia antes de embarcarnos de nuevo en una relación que termine convirtiéndose en una pesadilla que nos aleje aún más de la felicidad que ya cuesta mucho conseguir cuando se parte de tales premisas. Las relaciones tóxicas dan pie a la desconfianza, a los celos, a la cesión de espacios y a la despersonalización en pro de conseguir el beneplácito del otro, lo que para personas altamente sensibles puede ser devastador.

Las personas altamente sensibles son, por desgracia, proclives a caer en la trampa de las relaciones tóxicas, tanto de amistad como de cualquier tipo, incluidas las relaciones de pareja. Ese afán de ayudar a los demás, de colaborar con quienes decidimos querer y atender, es el que lleva a las PAS a mirar más de lo aconsejable a la orilla contraria, como decíamos al principio. Y si la persona en la que deposita sus ilusiones, y que se convierte en motor del proceso de enamoramiento del que ya hemos hablado, es una persona que arrastra problemas de identidad y desequilibrios emocionales de los que se traducen en la proyección de los mismos en las personas con las que más confianza tienen o más cercanas, es probable que la PAS se vea abocada a un esfuerzo por entender y ayudar al otro que la irá consumiendo y que terminará por recortar el propio espacio vital en pro de una relación que tiene visos de terminar siendo tóxica y, por tanto, peligrosa en extremo para quienes participen de ella (e incluyo aquí a familiares,

amigos del entorno más cercano, hijos si llegan a tenerse, etcétera).

Relaciones sanas

Son aquellas que permiten a las personas que participan en ellas desarrollar su propia personalidad, bajo el auspicio de la libertad, el respeto, la honestidad, la sinceridad, la colaboración y el respeto. De hecho, lo que debería definir el amor, desde la contemplación de las cualidades del otro, debería ser la reunión de tales premisas en la personalidad, carácter y formas del otro. Si crees haberte enamorado de alguien que vive al margen de tales valores, aunque solo sea una pizca inapreciable, el problema no lo tendrá la persona de la que te enamoras, por muy tóxica o inapropiada para ti que sea, sino de quien cree encontrar en ella a la persona amada. Por tanto, lo primero que debería hacer cualquier persona, incluidas las PAS, sería observar desde el prisma correcto a la persona de la que creemos habernos enamorado. Si vive en los márgenes de los valores mencionados, y solo después de habernos cerciorado de que no se trata en ningún caso de una simple apariencia, podemos dejar que nuestros sentimientos devengan en amor. Si está fuera de tales márgenes y, a pesar de ello nos entregamos a esa persona y a lo que sentimos lo llamamos amor, estaremos sentenciando nuestra felicidad de antemano. En definitiva, puede ser inevitable sentir amor por quien no nos conviene (¿cuántas veces ocurre eso a lo largo de la vida?), pero actuar ese amor implica responsabilidad para con nosotros mismos. Es mejor prevenir que curar.

CONCLUSIONES

La alta sensibilidad es solo y nada más que un rasgo de la personalidad. La única manera viable de convivir con uno mismo y los demás es aprendiendo a gestionarlo. Debido a sus características, el rasgo podrá llevarte a un estado mental que te hará propenso a fortalecer particularismos y a actuar desde la empatía, descuidando la asertividad; desde la anticipación, descuidando el aquí y ahora; desde la previsión, descuidando la espontaneidad; desde las expectativas, descuidando la atención a la realidad; desde los deseos, descuidando los deberes; desde la impresionabilidad, dejándote influenciar. Podría seguir con un largo etcétera de preponderancias de la actitud vital en la que podría instaurarse una PAS y desde la que interactuar consigo mismo y con los demás.

Este cosmos de intensas vivencias diarias en el que se puede convertir la vida de una PAS es difícil de reducir para que quepa y se desenvuelva en los márgenes de una pareja, pero no imposible. Lograrlo supondrá un esfuerzo por ambas partes. La PAS deberá moderar la fuerza invasiva de su empatía, porque podría amenazar la subjetividad de su pareja y el derecho que tiene a individualizar el entorno y las experiencias. Deberá reducir la proyección de su necesidad de controlar el devenir sustancial y emocional de la pareja y comprender que el complejo entramado de túneles y recovecos en los que se desenvuelven sus sensaciones y vivencias debe poder reducirse a un mapa de carreteras por las que su pareja pueda viajar cómodamente, si la PAS quiere sentirse comprendida, atendida y tratada según sus necesidades. Deberá sustituir preocupación por ocupación; interesarse, no inmiscuirse; observar, no escudriñar; aconsejar, no imponer; escuchar, no simplemente oír. Y, sobre todo, ampliar la mente para dejar entrar otros modos de entender la vida y tratar desde ahí de construir una realidad en la que quepan ambos, siempre desde un diálogo sincero y honesto. La inseguridad, las medias verdades, la ocultación de las propias debilidades o complejos, el miedo a la exposición, la protección agresiva de ciertos aspectos de la intimidad, la individualidad como bastión de resistencia, la expresión contundente o exagerada de las propias querencias o necesidades, son aristas que pueden resultar afiladas y cortantes si la PAS las deja crecer y hacerse fuertes. Es así como las buenas personas, y lo son la grandísima mayoría, se alejan de la felicidad diaria y dejan al devenir de las emociones y de los sentimientos encontrados, anárquicos y tumultuosos, la firmeza de sus convicciones, la solidez de sus relaciones y la fortaleza de sus aptitudes. Para que la felicidad brille hace falta encenderse, pero el exceso de luz es cegador y las

parejas pueden cansarse de requerir siempre unas gafas de sol.

Dependerá también del otro, de la pareja, que tendrá que enfrentarse al reto de comprender la intrincada sofisticación que llegan a adquirir algunos matices de la subjetividad de una PAS. Deberá aceptar premisas desconcertante, ya que las PAS no son dicotómicas, pero pueden parecerlo cuando han de tomar la decisión de hacer o decir algo; las PAS no son agresivas, pero pueden ser vehementes y exageradas al expresar sus apetencias o sus disconformidades; las PAS no son egoístas, pero destilan su generosidad y la someten a test de fiabilidad constantes; las PAS son cariñosas y cercanas, pero pueden pasar horas o días más ariscas de la cuenta o alejadas de todo contacto emocional profundo; las PAS son empáticos, pero puede parecer que no lo son cuando rechazan comprender aspectos básicos de las relaciones con otros o de la convivencia; las PAS son encantadoras y, por lo general, educadas y sociables, pero pueden ser ariscas, soeces y antisociales cuando un estímulo o sensación concretos dispara un resorte que las obliga a autoprotegerse o alejarse física o emocionalmente. Y así podría seguir con un largo etcétera. Por tanto, la pareja de una PAS podrá disfrutar de la riqueza emocional y sentimental que estas ofrecen, de la percepción de la realidad desde un enfoque distinto y muy humano, de la sinceridad y sentido de la justicia que aplican a todo lo que tocan, de la honestidad de quien vive apegado a lo más terrenal y físico que ofrecen los sentidos, y de la más elevada y espiritual contemplación del mundo y la realidad, construida desde un idealismo soñador y bohemio. Ahí es nada. Fácil no es, ya lo adelanto. Pero imposible, tampoco. Requerirá paciencia, dedicación, ternura y comprensión, pero es probable que, alcanzado el punto de equilibrio, y si hay suerte, la PAS encuentre un lugar seguro en la pareja que le permita desarrollar su compleja personalidad.

Todo esto que he descrito solo será posible cuando la idiosincrasia de cada uno sea compatible con la del otro, como en todas las parejas, y siempre y cuando lo que cada uno arrastre, en especial las PAS, no se inmiscuya en los quehaceres diarios de la pareja, porque si es así, debido a la amalgama de rumiaciones y anticipaciones, de inseguridades y miedos a la exposición, de ideas platónicas sobre cómo debería ser el mundo, y de cómo todo ello puede dirigir el ánimo de la PAS, es probable que se resienta la estabilidad de la pareja, incluso aunque lo que estén compartiendo sea un amor verdadero.

De todas formas, y por encima de todo, las personas altamente sensibles son idealistas, amantes de la libertad, la justicia, la belleza y el equilibrio y, junto a ellas, si estás dispuesto a comprenderlas y a ayudarlas en su periplo vital, es probable que recibas más de lo que

des y que tu vida gane en intensidad y emociones.

SOBRE EL AUTOR

José Escalera

Nacido en Sevilla, estudia Piano y Derecho. Después de trabajar como pianista y estudiar oposiciones, se dedica a la enseñanza y al ejercicio de la abogacía durante unos años, antes de adentrarse en el mundo de la composición musical y de la producción teatral y audiovisual, así como en el de la escritura, que lo lleva a publicar su primera novela en 2018. Actualmente, compagina su actividad como escritor y músico con la producción del podcast «El silencio del búho», disponible en Ivoox, y con la locución audiovisual, de audiolibros y de publicidad.

www.elsilenciodelbuho.com